Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

AROGYA 1982 G.K.V.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

COMPILED

RT-592

Stock Verification-2024

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

चन्दे से प्राप्त संख्या 23-4-53
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

COMPILED

आरोग्य

111998

Stock Verification-2024

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहाँ क्या पढ़ें ?

१. एक भ्रम जिसका निवारण आवश्यक है—श्री राम बहोरी द्वितीय कवर

२. इब्राहिमकी कथा—स्वामी मुक्तानन्द-की एक प्रिय कथा १

३. ध्यान—स्वामी कृष्णानन्द २

४. आजकी आवश्यकता —श्री रामलोचन शरण २

५. पाचन-प्रणालीका विश्राम —सम्पादकीय ३

६. मूल प्रश्न ही कुछ और है —श्री अशोक कुमार ४

७. क्या डाक्टर रोगोंके लिए कारण-रूप होता है—सुश्री नरगिस दलाल ५

८. शताब्दी पूरी करनेके सन्निकट —डाक्टर बी० एन्० जई ७

९. शाकाहारी अंडे—कितने सच्चे, कितने झूठे—मुनि रत्नसुंदर विजय ९

१०. केला अतिसुपाच्य बलवर्द्धक फल —श्री शंकरानन्द पुरी ११

११. गर्भ-परीक्षणके खतरे—सुश्री गीता हरिहरन् १२

१२. डाक्टर या कसाई—संकलित १३

१३. नाकसे खून निकलना : बच्चोंके जीवनका अंग—'हिन्दू' से १५

१४. तरह-तरहकी बातें—विभिन्न स्रोतोंसे १६

१५. व्यायाम आवश्यक क्यों ? —श्री बर्ट्रैंड कीट १७

१६. ऐसा आहार न लें, जिससे हृदय-कष्ट हो—श्री पुरोबी बब्बर १८

१७. मोटापा और धूम्रपान —डाक्टर एम्० बी० शाह १९

१८. आरोग्य-मंदिरकी चिकित्सा पर मेरी आस्था है—श्री शैलेन्द्र कुमार २१

१९. प्रश्नोत्तर २३

एक भ्रम, जिसका निवारण आवश्यक है

श्री रामबहोरी

यह मान्यता कि, 'रोग कोई ऐसी चीज है, जो शरीरमें प्रविष्ट होकर उस पर कब्जा कर लेती है, और उसे निकाल ही फेंकना चाहिए'; वस्तुतः आदिम जातियोंकी इस मान्यताकी प्रतिच्छाया है कि, 'रोग के पीछे कारण रूप भूत-पिशाच-सरीखी बुरी आत्माएं होती हैं और उन्हें जादू-टोने तथा उनके अप्रिय आहारसे शरीरसे निकालकर ही आदमीको स्वस्थ किया जा सकता है।

पर, प्राकृतिक चिकित्सा बराबर यह कहती रही है कि, जब आदमी बीमार होता है, तब उस बीमारीके पीछे कोई विशिष्ट कारण होता है। वह उस व्यक्तिके रहन-सहन का एक स्वाभाविक प्रतिफल मात्र है। और, व्यक्ति अच्छा तभी हो सकता है, जब वह उस कारणको दूर करे। यदि रोगका कारण उसके द्वारा लिया जानेवाला गलत आहार है, तो समझना यह चाहिए कि, उस गलत आहारका परित्याग करके जब आदमी सही आहार लेने लगेगा, तो रोग स्वतः उसे छोड़कर भाग जायेगा। सही आहार अपनाने पर शरीरको अपनी स्वाभाविक स्थिति प्राप्त करनेमें सहायता मिलेगी।

यदि व्यक्ति अत्यधिक कार्य-व्यस्तता अथवा अपेक्षासे कम शारीरिक श्रम करनेके कारण बीमार हुआ हो, तो भी हम उन कारणों को छोड़कर, अपने रहन-सहनको सही करके, शरीर-को स्वस्थ बननेका अवसर दे सकते हैं। बिना किसी रामबाण दवा या इसी प्रकारकी बाहरी सहायताके व्यक्ति स्वयं स्वास्थ्य-लाभकर लेगा।

हम यहाँ एक उदाहरण देकर बात स्पष्ट करना चाहेंगे। जब आदमीकी कोई हड्डी टूट जाती है, तब डाक्टर क्या करता है ? वह मात्र हड्डीको सही जगह पर बैठा देता है। उसे जोड़नेका काम—डाक्टर या उसकी दवा नहीं—तो प्रकृति स्वयं करती है। वह कष्ट मुक्त करनेवाली शरीरकी अन्तःशक्ति, जुकाम, बुखार, क्या किसी भी रोगसे आदमीको मुक्तकर सकती है। शर्त मात्र इतनी है कि, आप उसे अवसर दें और उसके काममें रोड़े न अटकायें।

इस आधारभूत तथ्य की ओर यद्यपि विगत एक शताब्दीसे लोगोंका ध्यान आकृष्ट किया जा रहा है; पर औषधोपचारकोंके धुंआधार प्रचार और मनमें बैठी पुरानी मान्यताओंके कारण इस परम सत्यको आदमी का अंतस् स्वीकार नहीं कर पाता।

प्राकृतिक चिकित्सा उपवास का प्रारम्भ

(शेष पृष्ठ २२ कालम १ में)

CURE

ACHES AND PAINS THROUGH OSTEOPATHY

By

Dr. Krishna Murari Modi

M.B.B.S., L.L.C.O. (London). M.R.O. (England)

OSTEOPATHY : New form of treatment by manipulation of the spine and joints, posture correction, exercises...for Cervical Spondylosis Brachial Neuralgia, Lumbago, Sciatica, Slipped Disc, Knee Pain Migraine, etc.

This unique book contains 136 pages with over 100 photographs and sketches.

PRICE : Rs. 20/-

To be had from :

Arogya Mandir, Gorakhpur. U. P.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वर्ष ३६ अंक ४

आरोग्य

[शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सर्वश्रेष्ठ पत्र]

अक्टूबर १९८२

प्रधान संपादक
विट्ठलदास मोदी
संपादक
विमलकुमार मोदी

वार्षिक १८ रुपया
एक अंक १ रुपया ६० पैसा

'आरोग्य'-कार्यालय
गोरखपुर (उ० प्र०)

इब्राहिमकी कथा

स्वामी मुक्तानन्दकी एक प्रिय कथा

इब्राहिम वल्ख देश का राजा था। जब उसकी सवारी निकलती थी तो चालीस लोग सोनेकी तलवारें लेकर आगे चलते थे और चालीस पीछे।

एक रात वह अपने महलमें सोनेके पलंग पर रेशमी गद्दीके ऊपर सो रहा था, आधी रातके समय उसके कमरेकी छत पर किसीके चलनेकी आवाज आयी।

उसने आवाज लगायी, 'कौन है उधर ?' छत पर से जवाब आया, 'एक मित्र हूँ। मेरा एक ऊँट खो गया है और मैं उसको यहाँ छत पर ढूँढ़ रहा हूँ।'

'अरे मूढ़, तू ऊँट को छत पर क्यों ढूँढ़ रहा है ?' इब्राहिमने चिल्लाकर पूछा।

'जैसे तू भगवानकी खोज सोनेके पलंग पर रेशमी कपड़ोंमें कर रहा है, ऐसे ही मैं ऊँटको छत पर ढूँढ़ रहा हूँ।'

इन शब्दोंको सुनकर इब्राहिम सो नहीं सका। सुबह हो गयी। वह अपने सिंहासन पर आकर बैठा। उसके हृदय में भय और चिन्ता थी। यह कैसी आवाज सुनी ? इसका अर्थ क्या ?

पूरा दरबार भरा था। मंत्री, सेनापति, सब राजा की आज्ञा पानेके लिए खड़े थे। सब दास भी आजू-बाजूमें खड़े थे। इब्राहिमने कहा, 'एक सार्वजनिक सभा बुलाओ।'

सभा बुलायी गयी। तभी एक भयानक आकृतिका मनुष्य सभामें आया। वह देखनेमें इतना भयानक था कि, सबने उसे आने दिया। भयके कारण उसे न तो किसीने रोका, न उसका नाम पूछा। वह बड़ी दृढ़तासे आया और सिंहासनके पास जाकर इब्राहिमके सामने खड़ा हो गया।

इब्राहिमने जरा कड़क होकर पूछा, 'तुम क्या चाहते हो ?' वह बोला, 'मैं इधरसे जाता था, आपके इस मुसाफिरखानेमें थोड़ी देरके लिए रुक गया।'

'तू पागल हुआ है। यह मुसाफिरखाना नहीं। हमारा राजमहल है।' राजा गुस्सेसे बोला।

'तुमसे पहले इधर कौन रहता था ?'

'मेरे पिता।'

'उससे पहले।'

'मेरा दादा।'

'उससे पहले ?'

'मेरे दादा का पिता।'

'उससे पहले ?'

'मेरे दादाके पिताका पिता।'

ऐसे वह आदमी पूछता ही चला गया। फिर, अन्तमें उसने पूछा, 'वे सब लोग कहाँ चले गये ?'

'वे मर चुके हैं।' इब्राहिम बोला।

'तब क्या यह मुसाफिरखाना नहीं है जिसमें एक आदमी चला जाता है और दूसरा आता है ?'

ऐसा कह कर वह आदमी अदृश्य हो गया। इब्राहिमकी बैचेनी और भी बढ़ गयी, साथ ही वेदना भी बढ़ती चली। रातको वह आवाजें सुनता, दिनमें उसे दिवास्वप्न होते। इन सब अनुभवोंको वह ठीकसे समझ नहीं पाता था।

एक दिन परेशान होकर वह अपने साथियोंसे बोला, 'मेरा घोड़ा तैयार करो, मैं शिकार खेलने जा रहा हूँ।'

वह बार-बार कहता, 'हे परमात्मा, मुझे क्या हो गया ?'

उसके आदमियोंने घोड़ा तैयार कर दिया। उसपर बैठकर शिकार करनेके लिए चल दिया। वह रेगिस्तानमें अपने घोड़ेको दौड़ता चला गया। उसको कुछ होश नहीं था कि, वह क्या कर रहा ह ? इसीमें वह अपने साथियोंसे बिछुड़ गया।

चलते-चलते अचानक उसे एक आवाज सुनायी दी।

'इब्राहिम जागो !'

उसने आवाजको न सुनने का बहाना किया और चलता गया। उसने दुबारा फिर यही आवाज सुनी।

(शेष पृष्ठ २२ कालम २ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

साधारणतः लोग दिमागके ढीले होते हैं। वे अपने जीवनको पूर्ण बनानेकी अपेक्षा सुस्त पड़े रहना और अपने पुराने रास्तेपर चलते जाना पसंद करते हैं, वे स्वप्नद्रष्टा नहीं होते, जो उन्हें अपनी स्थूल दृष्टिसे दिखायी देता है उसीसे वे संतुष्ट रहते हैं—अपनी छिपी हुई शक्तिको जगानेका प्रयत्न नहीं करते। अतः वे जीवनमें ऊंची चीजोंका आवाहन नहीं कर पाते और जिंदगीभर जहां-के-तहां पड़े रह जाते हैं। यदि वे बुद्धिमत्ता-पूर्वक अपनी परिस्थितियोंको बदलनेका थोड़ा भी प्रयास करें तो वे अपनी जिंदगीको क्या-से-क्या बना सकते हैं।

पर, मैं यह मानता हूं कि, आपने अपने जीवनको उठानेका भरसक प्रयत्न किया है और असफल रहे हैं। कोई परवाह नहीं है, फिर प्रयत्न कीजिए। क्या आप जानते नहीं हैं कि, असफलताओंकी सीढ़ीपर चढ़कर ही सफलताके साम्राज्यमें पहुंचा जाता है। सफलताकी एक नयी रीति मुझसे जान लीजिए और इसे आजमाकर देखिए।

कोई समय निश्चित कीजिए और उस समय आरंभमें केवल पंद्रह मिनटतक शांतिपूर्वक ध्यान कीजिए। हड़बड़ीमें काम करनेकी आपकी आदत आपके लिए पंद्रह मिनट बैठना भी कठिन बना देगी। पर, धीरे-धीरे आप शांत रहना सीख जायंगे और तब आपको शांतिकी कीमत ज्ञात हो जायगी।

पर, आप ध्यान किसका करें? यह तो

ध्यान

स्वामी कृष्णानंद

आप स्वयं तै करें, पर आपको मैं अपनी तरफसे बताता हूं कि, आप अपने ध्यानमें इन प्रश्नोंपर विचारकर सकते हैं :—

"किस तरीकेसे मैं अपने कामोंको अच्छी तरहसे कर सकता हूं?"

"मेरी उन्नतिको कौन-सी बाधाएं रोक रही हैं?"

"मुझे किन विषयों एवं पुस्तकोंका अध्ययन करना चाहिए?"

"मैं जिन व्यक्तियोंसे मिलता हूँ, क उनका सहवास मेरे लिए उपयोगी एवं गु उन्नत बनानेवाला है?"

इन प्रश्नोंपर आप गंभीरतापूर्वक नि विचार करें और आपका विचार करने समय किसी भी बाधासे न टलने पाये।

पंद्रह मिनट विचार करनेके बाद जो मु मत आपने निश्चित किये हैं, उनको लि लीजिए, उन्हें आपने किस प्रकार कार्यान्वि करनेकी सोची है, इसे नोट कर लीजिए। उन कार्यान्वित करनेमें आपकी हिम्मत औ लगनकी परीक्षा हो जायगी। आरंभमें संभवत आपको कई प्रकारकी निराशाओंका साम करना पड़ेगा; पर इससे घबराइए नहीं, अप लक्ष्य प्राप्त करनेके लिए लड़ते जाइए बिना युद्धके मिली विजयसे युद्धके बाद मि विजय अधिक मधुर होती है।

ध्यानपर अपनी आस्था जमाये रहें, उ बराबर करते रहें। ध्यान मस्तिष्कका क श्रम है, जिसके द्वारा वह तथ्योंका दर्शनक पाता है। ध्यान आत्माका प्राण है!

आजकी आवश्यकता

श्री रामलोचन शरण

जिस प्रकार लोग रोग और उसके कारणसे अनभिज्ञ हैं; ठीक उसी प्रकार अधिकांश लोग स्वास्थ्य और उसके लिए अपेक्षित उपादानोंको भी नहीं जानते।

विश्व भरमें यह बात एक मान्य तथ्यके रूपमें स्वीकार कर ली गयी है कि, स्वास्थ्य और रुग्णता बहुत-कुछ एक संयोगकी बात है। इस आधार पर आदमी जहाँ रुग्ण हुआ, वहाँ वह उसे एक संयोग मान बैठता हैं। और, इसका प्रतिफल यह होता है कि, आदमी स्वास्थ्य बनाये रखनेकी दिशामें और रोगमुक्त रहनेकी दिशामें किंचित् प्रयास नहीं करता। स्वास्थ्य और रोग दोनों स्थितियोंका सही अर्थ लोग समझ पायें, इसके लिए बहुत बड़े पैमानेपर प्रचारकी आवश्यकता है।

स्वास्थ्य शरीरकी 'नार्मल' और प्राकृतिक स्थिति है। रोगकी स्थिति तभी आती है, जब हम अपनेको स्वस्थ बनाये रखनेमें चूकते हैं। रोग और कुछ नहीं, मात्र स्वास्थावस्था का अभाव है। रोग किसी ऐसी हस्तीका नाम नहीं है, जो स्वास्थ्यको दबोचकर व्यक्तिपर सवार हो जाती हो।

रोगसे मुक्ति पानेका सही उपाय स्वास्थ्य-लाभकी दिशामें कदम उठाना है। रोगपर विजय पानेका जैसा प्रचलन आज एलोपैथीकी कृपासे विश्वभरमें चल गया है, वह एक सर्वथा गलत मार्ग है।

रोगकी परिभाषा हम इन शब्दोंमें कर सकते हैं :

"स्वास्थ्यके नियमोंके उल्लंघनके कारण शरीरमें आयी स्थितिको फिरसे सुधारनेके प्राकृतिक प्रयासका नाम रोग है? कोई बीमार हो, तो उसे रोगमुक्त करनेकी दिशामें पहला प्रयास यह होना चाहिए कि, उसके कारणका सही पता लगाया जाये। अस्वास्थ्यकर स्थितिको बदलना चाहिए और रोगीकी गलत आदतें छुड़वानी चाहिए।"

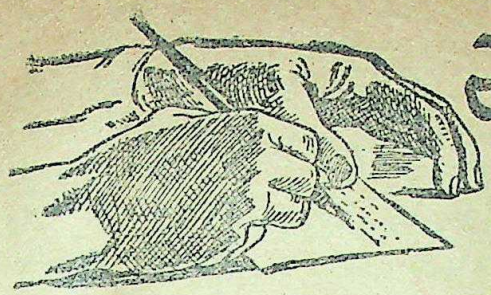
आज स्थिति यह है कि, रोगके अध्य पर जितना जोर दिया जाता है, उस शतमांश स्वास्थ्यपर नहीं दिया जाता। य आजका आदमी जीवनके नियमोंको ज जाये और उसका सही-सही अनुपालन क तो रोगियोंकी संख्या कम-से-कम ९० प्रति कम हो जाये।

हर देशमें रोगोपचारमें अथाह धन व किया जाता है। पर, उसके मुकाबलेमें उस शतमांश भी रोगमुक्त रहनेके उपायपर खर्च किया जाता हो, यह बात शंकास्पद है अस्पताल-पर-अस्पताल खुलते जा रहे हैं। उ

(शेष पृष्ठ १४ कालम २ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



सम्पादक की कलम से

पाचन-प्रणालीका विश्राम

जब काम करते-करते हाथोंमें दर्द पैदा होने लगता है या लंबी यात्राके फलस्वरूप जब चलते-चलते पैर थक जाते हैं, आगे बढ़नेसे इनकार करने लगते हैं, आपका सारा शरीर शिथिल हो जाता है, जोड़-जोड़ दुखने लगते हैं, तब आप थकान मिटाने के लिए आराम करते हैं। पर, ऐसे कितने बुद्धिमान् हैं, जो अपनी थकी हुई पाचन-प्रणाणीके लिए भी इसी सिद्धांतका व्यवहार करते हैं ? शायद ही कुछ ऐसे निकलें, जिन्हें इसका ज्ञान हो कि, पाचन-प्रणाली भी अन्य अंगोंकी भांति थकती है। मनुष्य अपने शरीरके सब अंगोंकी अपेक्षा पाचन-प्रणालीपर ही ज्यादा जुल्म करता है।

जब पाचन-प्रणाली थककर पुकारती है, विविध लक्षण दिखाती है, तो लोग साधारणतः उसे आराम देनेके बदले जुलाब या किसी शक्तिवर्द्धक दवाकी मदद लेकर ज्यादा तेज दौड़ानेकी कोशिश करते हैं। नतीजा यह होता है कि, इन ओषधियोंके प्रभावसे धीरे-धीरे पाचन-रस निम्नकोटिके हो जाते हैं। आगे चलकर पाचनशक्ति बिलकुल जवाब दे देती है। इस अत्याचारके फलस्वरूप भोजन घंटों देरतक पेटमें पड़ा रहता है, वायु उत्पन्न करता है, खट्टी डकारें आती हैं, पेटमें बेचैनी—दर्द पैदा होता है। पेटमें छालेतक पड़ जाते हैं। लोग प्रकृतिका इशारा—ये लक्षण—समझ नहीं पाते और इनका कारण किसी बाहरी अज्ञात-शत्रुको समझते हैं, जिसे मारनेके लिए ओषधिरूपी अस्त्रोंका व्यवहार करते हैं।

शरीरकी अन्य मांसपेशियोंकी भांति थकानके चिह्न उत्पन्न होने आरंभ हो जानेपर, थकी हुई और आवश्यकतासे अधिक काम ली गयी पाचन-प्रणालीसे काम न लेना, उसे पूरा विश्राम देना क्या ज्यादा आसान और अक्लमंदीका काम नहीं है ?

कुदरत ऐसी हालतमें आपको खाना बंद करनेकी सलाह देती है। पाचन-प्रणालीके थक जानेकी हालतमें कुछ भी खाना किसी तरह लाभकर नहीं हो सकता। असलमें ऐसी अवस्थामें खानेसे—नफा तो क्या—बहुत ज्यादा नुकसान होता है। इस समय खानेसे शरीरको पोषण नहीं मिलता, बल्कि उससे विष पैदा होता है, जो सारे शरीरको दूषित करता है।

भूख बंद हो जानेपर खाना बंदकर देनेसे आपकी पाचन-प्रणाली आराम पा जाती है। आपके शरीरमें इकट्ठा कचरा साफ हो जाता है। ऐसी अवस्थामें दो-तीन अथवा चार दिन न खानेसे—उपवास करनेमें कोई हानि नहीं, उलटे लाभ-ही-लाभ है। आपकी तसल्लीके लिए आपको यहाँ यह बतला देना अप्रासंगिक न होगा कि, लोगोंने रोग-मुक्तिके लिए सिर्फ पानी पीकर नब्बे-नब्बे दिनतकके उपवास, उपवास-विशेषज्ञोंकी देख-रेखमें सफलतापूर्वक किये हैं। दस-बीस दिनोंतक न खानेवालोंकी तो कोई गिनती ही नहीं है। इन उपवासोंसे कभी किसीको लाभके सिवा कोई हानि नहीं हुई है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मूल प्रश्न ही कुछ और है

श्री अशोक कुमार

यद्यपि साधारण जुकामके सम्बंधमें वर्षोंसे एक शोध-संस्था काम कर रही है और वह अपने काममें इतने दिनोंसे पूरी तल्लीनताके साथ जुटी है; पर यह बात चिकित्सा-विशेषज्ञोंके दिमागमें कभी नहीं उठी कि, अन्य अनेक तीव्र रोगोंके समान ही, साधारण जुकाम भी उन विषोंसे शरीर-शोधनका प्रयास है, जिन्हें आदमीने गलत खान-पान और गलत रहन-सहन यथा श्रमके अभाव, अथवा साफ हवामें न रहनेके कारण अपने शरीरमें संग्रह किये है ।

यह बात निर्विवाद रूपसे कही जाती है और सर्वस्वीकार्य भी है कि, मानव-जातिने बड़ी उन्नति की है । अतीतकी अपेक्षा आजका आदमी कहीं अधिक सभ्य हो गया है, विज्ञानकी नयी-नयी जानकारियों और उसकी प्रगतिसे वह लाभान्वित हुआ है; पर रोगोंके सम्बंधमें जो आँकड़े उपलब्ध हैं—वे काय-कष्ट हो, पीड़ा हो, शारीरिक तथा मानसिक कमजोरी हो, या कोई भावनात्मक पीड़ा हो—उनसे यह बात स्पष्ट है कि, विज्ञान न तो उनसे मुक्ति दिला सका है और न उनकी संख्या कम करनेमें समर्थ हुआ है ।

मेरी बात सुनकर सहज जिज्ञासा होगी कि, 'ऐसा क्यों है ?' इसका कारण यह है कि, मानव जीवनसे सम्बंधित आधारभूत बातोंसे वह आज भी अनभिज्ञ है और मानव जीवनको नियंत्रित करनेवाले नियमों-के सम्बंधमें उसके अज्ञानमें किंचित् कमी नहीं आयी है ।

समाचारपत्रों, रेडियो, टेलीविजन तथा विज्ञापनके अन्य साधनोंके द्वारा आजका आदमी 'रामबाण' या 'जादुई' समझी जाने वाली अनेक दवाओंसे परिचित हो गया है; पर दैनिक रहन-सहन खानपान तथा आदतों-का स्वास्थ्यसे क्या सम्बंध है, इसके सम्बंधमें वह बहुत ही कम जानता है—कहिए इस दृष्टिकोणको ही उसने उपेक्षित कर रखा है ।

आजका आदमी यह जानता है कि, मोटापा अपेक्षासे अधिक खानेका प्रतिफल है—विशेष रूपसे स्टार्च वाले पदार्थोंको अधिक खानेका । पर, वह यह नहीं जानता कि, अधिक मात्रामें इन्हीं स्टार्च वाले पदार्थोंको खानेसे अनेक अन्य रोग भी हो सकते हैं । एक उदाहरण दे दूँ कि, जुकाम या ऐसे अनेक रोगोंके लिए वह कारणरूप हो सकता है । वह इस बात-से अनभिज्ञ है कि, ताजी हवा तथा पर्याप्त शारीरिकश्रम अथवा व्यायामका अभाव भी उसी प्रकारके अनेक रोगोंको उत्पन्न करनेमें सहायक हो सकते हैं ।

अपनी इन अनभिज्ञताओं और अपनी गलतियोंको दोष न देकर, वह अपने इस प्रकारके कष्टोंका दोष कीटाणुओंको देता है और अपेक्षा करता है कि, कोई दवा, गोली या इंजेक्शन उसके कष्टको, जब वह चाहेगा, दूर कर देंगे । वह अपनेसे यह प्रश्न कतई नहीं पूछता कि, आखिर दवाकी या इंजेक्शन लेनेकी उसे आवश्यकता ही क्यों आ पड़ी ?

यद्यपि साधारण जुकामके सम्बंधमें वर्षों-से एक विशिष्ट शोध-संस्था काम कर रही है और वह अपने काममें इतने दिनोंसे पूरी तल्लीनता के साथ जुटी है; पर यह बात चिकित्सा-विशेषज्ञोंके दिमागमें कभी नहीं उठी कि, अनेक अन्य तीव्र रोगोंके समान ही साधारण जुकाम भी उन विषोंसे शरीर-शोधनका आत्मप्रयास है, जिन्हें आदमीने स्वयं अपने गलत खान-पान और गलत रहन-सहन यथा श्रमके अभाव अथवा साफ हवामें न रहनेके कारण अपने शरीरमें संग्रह किये है । और, इस प्रकार गलत रहनसे उसने अपने शरीरके ऊतकोंके स्वास्थ्यके संतुलनको स्वयं गड़बड़ कर दिया हैं ।

आदमी यदि हथौड़ीसे स्वयं अपनी उंगली कुचल ले और बराबर इस आशामें कुचलता रहे कि, उस स्थान पर 'अनिस्थीसिया' का प्रयोग करके उसे पीड़ाका अनुभव न होगा, तो इसे मूर्खता नहीं तो और क्या कहेंगे ? ठीक यही तर्क आन्तरिक कष्टोंके प्रति एलोपैथीका है । दवा रोगके लक्षणको समाप्त करनेका काम करती है—वह उसके कारण दूर नहीं करती ।

प्रायः ऐसा भी देखा जाता है कि, दवासे रोगसे कभी-कभी मुक्ति भी मिल जाती है; पर यहाँ यह बात भी ध्यानमें रखनी चाहिए कि, शरीरकी सहन-शक्तिकी भी एक सीमा होती है । यदि शरीर-शोधनके प्रयास-को निरन्तर दबाया ही जाता रहेगा, तो शरीरकी शक्ति निश्चित् ही क्षीण होती जायेगी और कष्ट एक दिन गम्भीर रूप ग्रहण करके जीर्ण रोगके रूपमें प्रकट हुए बिना न रहेगा ।

इस रूपमें प्रचलित अज्ञानका उपचार अस्पतालों या दवाओंकी उपलब्धिताका केवल बढ़ाना नहीं है । तीव्र रोगोंसे मुक्तिके लिए दवा और बादमें तीव्रतर दवा देना समस्याका समाधान नहीं है । इनके बजाय अपेक्षित है कि, जन-साधारणको रोगके कारण बताये जायें और सही आहार तथा रहन-सहनके लिए न केवल उन्हें प्रोत्साहित किया जाये, बल्कि आदत डाली जाये ।

'आरोग्य' मुफ्तमें

'आरोग्य'का वार्षिक मूल्य अठारह रुपया है; पर यदि आप हमें एक बार दो सौ रुपये भेज दें, तो हम आपको 'आरोग्य' बराबर बिना मूल्यके भेजते रहेंगे । आप यह दो सौ रुपया जब चाहें वापस मंगवा सकेंगे । रुपया वापस मंगवा लेनेपर 'आरोग्य' भेजना बंद कर दिया जायेगा ।

व्यवस्थापक, 'आरोग्य'
पो० आरोग्य-मंदिर, 273003, गोरखपुर ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या डाक्टर स्वयं अनेक रोगोंके लिए कारण-रूप होता है

सुश्री नरगिस दलाल

किसी भी रोगके पीछे दर्जनों कारण हो सकते हैं। और, इनमें भी अनेक व्यक्ति द्वारा अपने वातावरणसे सामंजस्य-स्थापनकी क्षमतापर आधारित होते हैं। 'होलिस्टिक' स्वास्थ्यमें अनेक तकनीकोंका प्रयोग होता है—यथा झूठी दवाएं देना, आस्था-चिकित्सा, स्वास्थ्यकर आहार, विचारोंका प्रत्यावर्तन, ध्यान, शिथिलन आदि।

'मात्र रोगका नहीं, वरन् व्यक्तिको एक सम्पूर्ण इकाई मानकर इलाज किया जाना चाहिए,' यह मान्यता पूर्णतः नयी नहीं है। होमियोपैथी–सरीखी कुछ चिकित्सा-विधियाँ इसे वर्षोंसे स्वीकार करती आयी हैं; पर एलोपैथीके लिए तो यह सर्वथा एक नयी और क्रान्तिकारी विचार है। मानवकी कुशलतासे सम्बद्ध विज्ञानसे संक्षेपमें दो परस्पर विरोधी विचारवाले सम्प्रदाय हैं। एक रूढ़िवादी है और दूसरा उग्र सुधारवादी। रूढ़िवादी पंथों (कल्ट्स) और सनकों (फैड्स) का प्रतिरक्षक है तथा दूसरा उग्र सुधारवादी चिकित्सा-विज्ञानके प्रगतिरोध (स्टैग्नेशन) का विरोधी!

विगत दो हजार वर्षोंसे पाश्चात्य चिकित्सा-विज्ञान मानवताको अवयव संस्थानीय प्रकृति (आर्गनिज्म-नेचर) का केन्द्र मानता रहा है। डेस्कार्टेस और न्यूटनके उद्भवके बाद दृष्टिकोणमें परिवर्तन हुआ और समस्त दृश्य-सत्ताको एक यांत्रिकता (मेकैनिज्म) माना जाने लगा। यह उसके आवृत्त जगतसे उसका पार्थक्य था। इसके फलस्वरूप एक नयी मान्यताका जन्म हुआ। वह यह थी कि, मनुष्य दो भिन्न तत्त्वोंका संयोग है—(१) शरीर और (२) मन।

मनश्चिकित्साके उद्भवके बाद, विगत ३५ वर्षोंके बीच, इस दृष्टिकोणको खुली चुनौती दी गयी। क्योंकि, मनश्चिकित्साकी मान्यता यह है कि, शरीर और मन एक-दूसरेको प्रभावित करते हैं। उसके बाद मान्यतामें यह परिवर्तन आया कि, शरीर और मनमें माना जानेवाला विभेद कृत्रिम है और मानव अपनेमें एक पूर्ण इकाई है। मानव परस्पर सम्बद्ध यांत्रिकता नहीं है; वह बड़ा 'सुसंघटित प्राणिशास्त्रीय इकाई' है। और, समस्त जगतसे अन्तर सम्बन्धके साथ उसका अस्तित्व जुड़ा है। मानव को, जिस वातावरणमें वह रहता है, उससे सम्बन्धकी दृष्टिसे समझना होगा।

सर्वोत्तम उपचारमें रोगीका योगदान आवश्यक

आज का 'होलिस्टिक' स्वास्थ्य-आन्दोलन उतना ही दार्शनिक भी है, जितना कि, चिकित्सा-विज्ञानीय। सजग चिकित्सकोंका ध्यान अब इस दृष्टिकी ओर जाने लगा है। और, वे अपने रूढ़िवादी चिकित्सकों को यह चेतावनी देने लगे हैं कि, स्वास्थ्य-लाभमें स्वतः स्वास्थ्यार्थीका भी योगदान अपेक्षित है। उनमेंसे एक डाक्टर फिट्जुग मुलनने चिकित्सा-विज्ञान एक पत्रिकामें अपने अनुभव लिखे हैं—ज वे स्वयं रुग्ण थे, उस समयके और चिकित्सक रूपके। उनकी मान्यता है कि—

"सर्वोत्तम चिकित्सा वह है, जिसमें रोगीका स्वयंका भी योगदान हो और पथ-प्रदर्शनको ध्यानमें रखते हुए, अपने स्वास्थ्य को बनाये रखनेका दायित्त्व वह स्वयं अपना मान ले।"

अब चिकित्सा-विज्ञानने अपना आया बढ़ाया है—एक्यूपंक्चर, योग, रोगमु रखनेका आन्दोलन तथा उपचारके कई अन तकनीक (यथा प्राकृतिक चिकित्सा)। राष्ट्रप कार्टरको भी (आधुनिक चिकित्सापर दृष डालते हुए) कहना पड़ा कि, "हमारे देश लोगोंका स्वास्थ्य उत्तम हो, इस दृष्टि डाक्टर लोग इस दिशामें सबसे बड़े अवरो सिद्ध हुए हैं।"

अंग्रेजी भाषामें एक नया शब्द आय है—'टेट्रोजेनिक्स'! इसका अर्थ है—डाक्टर द्वारा पैदा किये रोग! डाक्टर चिकित्सा फलस्वरूप इन नये कष्टोंसे रोगी ग्रस्त हो जाता है। प्रतिवर्ष विश्व भरमें लाखों और करोड़ों लोग डाक्टरों द्वारा दी गयी दवाओंकी भयंकर प्रतिक्रियाके शिकार होते हैं और इन दवाओंके उत्तर-प्रतिफलके फलस्वरूप काल कवलित होते हैं। अकेले ऐंटीबायोटिक दवाओंके कारण कितनोंकी ही जान खतरेमें पड़ जाती है। जिन अस्पतालोंमें पूरी व्यवस्था

मन और शरीर

द्विविधे जायते व्याधिः
शारीरो मानसस्तथा।
परस्परम् तयोर्जन्मः
निर्द्वन्द्वं नोपलक्ष्यते॥
शारीराज्जायते व्याधि—
मानसो नात्र संशयः।
मानसाज्जायते व्याधिः
शारीर इति निश्चयः॥
—महाभारत

—शारीर और मानस करके रोग दो प्रकारके होते हैं। इनका जन्म परस्परा-बलम्बी होता है। ये अकेले नहीं दिखायी देते।

—शारीरसे मानस रोग होता है, इसमें सन्देह नहीं और मानससे शारीर रोग होता है, यह भी निश्चित् है।

१९७७ में प्रकाशित एक शोध-पत्र दावा किया गया है कि, जहाँ भी डाक्टरों हड़ताल हुई है, वहाँ मृत्यु-दर घटी है।

जिस अस्पतालकी व्यवस्था ठीक न हो, जहाँ लापरवाह या ऐसे डाक्टर हों, जिनका प्रशिक्षण ठीक-ठीक न हुआ हो या जिस अस्पतालमें धांधलेबाजी हो, वहाँ इलाज कराना जितना इलाज है, उससे अधिक खतरा भी है!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होती, उनमें उपचार करानेके फलस्वरूप नेवाले रोगोंकी संख्या बढ़ रही है। जिन पतालोंके यंत्र सुचारु रूपमें काम नहीं करते, ंके डाक्टरोंका प्रशिक्षण सही न हुआ हो जहांके डाक्टर लापरवाह हों तथा जहाँ धलियोंका बोलबाला हो, वहाँ इलाज कराना तना इलाज कराना है, उतना ही खतरा ल लेना है।

'अमेरिकन कालेज आव सर्जंस' और मेरिकन सर्जिकल असोसिएशन'ने स्वीकार या है कि,—वर्षमें ४५ लाख होनेवाले परेशनोंमें—लगभग ३० प्रतिशतकी कतई ोई जरूरत नहीं होती। इसके अतिरिक्त ० प्रतिशत अपेक्षित तो होते हैं, जीवन बचाने ा जीवनको दीर्घायुष्य देनेकी दृष्टिसे हितकर हीं होते।

'बोस्टन-विश्वविद्यालयके जान और ोनिया मैक'किनले दम्पतिने १९७७ में एक ोधपत्र प्रकाशित कराया था,जो लोगोंको चकित कर देनेवाला था। उसमें उन्होंने कहा था के, जहाँ भी डाक्टरोंकी हड़ताल होती है—जैसा कि, अमेरिका, कनाडा, इंग्लैंड या इस-राइलमें हुई थी—उन प्रभावी क्षेत्रोंमें मृत्युदर घट गयी।

अमेरिकामें रसेल सेज फाउंडेशनमें हुए शोधसे यह बात प्रकाशमें आयी कि, डाक्टरोंके परामर्शके फलस्वरूप १० प्रतिशतसे कम लोग चाहे उनकी आर्थिक स्थिति कैसी भी हो या तो स्वास्थ्य-लाभ करते हैं या बीमार होते हैं। और, ९० प्रतिशत के पीछे ऐसे कारण होते हैं, जिन पर डाक्टरोंका कोई नियंत्रण नहीं रहता यथा व्यक्तिकी खान-पानकी आदतें, धूम्रपान, व्यायाम या तनाव! इसके अतिरिक्त, जिस हवामें व्यक्ति श्वास लेता है, उसकी शुद्धता, जो पानी पीता है, उसकी शुद्धता तथा जिन परिस्थितियोंमें उसे काम करना पड़ता है, ये बातें भी स्वास्थ्यको अच्छे या बुरे रूपमें प्रभावित करनेवाली होती हैं।

इन बातोंको ध्यानमें रखते हुए 'होलिस्टिक'-स्वास्थ्य-आन्दोलनकी मान्यता है कि, जन-स्वास्थ्यको और उन्नत बनानेके लिए सम्भवतः और अधिक संख्यामें अस्पतालोंकी आवश्यकता नहीं है; बल्कि जनताको इस दिशामें जागरूक करनेकी अपेक्षा है। यह बात व्यक्ति तक ही सीमित नहीं है; बल्कि उसके समुदाय पर भी लागू है।

एक उदाहरण दूं—कैंसरके प्रायः सभी रोगी भावना और व्यवहार दोनों दृष्टियोंसे समान मिलते हैं। इससे शोधकर्त्ता अब इस निश्चय पर पहुँच रहे हैं कि, एक विशेष ढंगका रहन-सहन कैंसरके उत्पादनमें सहायक होता है।

साइकोएटिव दवाएं—प्रायः 'मिमिक' पदार्थ प्रकृत्या मस्तिष्क तथा नाड़ी-मंडलमें उपस्थित होती हैं। उदाहरणके लिए कहें—मार्फीन पीड़ाका सिगनल देनेवाले एंड्रोफींस और पिटुइटरी ग्रंथियोंको अनुकरण-कारी बनाती है और पीड़ा निवारणकी दृष्टिसे मार्फीनसे ३० से लेकर १०० गुना तक अधिक शक्तिशाली है।

क्या इन न्यूरोकेमिल्सका प्रयोग ट्रैंक्वि-लाइज करने, नियंत्रित करने या उत्तेजन देनेके लिए किया जा सकता है?

किसी भी रोगके पीछे दर्जनों कारण हो सकते हैं। और, इनमेंसे अनेक व्यक्ति द्वारा अपने वातावरणसे सामंजस्य-स्थापनकी क्षमता पर आधारित होते हैं। 'होलेस्टिक' स्वास्थ्यमें अनेक तकनीकोंका प्रयोग होता है—यथा झूठी दवाएं देना, आस्था-चिकित्सा, स्वास्थ्यकर आहार, विचारोंका प्रत्यावर्तन ध्यान, शिथिलन आदि।

नमक बंदकर दें

भोजनमें ऐसा आहार लें, जो योगजोंसे मुक्त हो। उसका न तो परिष्करण किया गया हो और न तो वह ठंढक पहुँचाकर जमा दिया गया हो। आहारके रूपमें जो-कुछ भी लें, उसे ताजा होना चाहिए। सफेद मैंदेकी पावरोटी या उससे बनी कोई अन्य चीज, सफेद चीनी, आदि मृत खाद्य हैं। इनके साथ ही ध्यानमें रखनेकी एक यह बात भी है कि, नमक भी जितना सम्भव हो, उतना कम लेना चाहिए। तीससे जिसकी उम्र अधिक हो, यदि वह मांसाहारी हो तो मांसा-हार घटा देना चाहिए या छोड़ ही देना चाहिए।

स्वस्थ बने रहनेके लिए व्यक्तिको अपनी दिनचर्या भी बदलनी होगी। अत्यधिक भीड़-भाड़ आदमीमें तनाव लाती है और इससे नाड़ी-मंडलके विकार उत्पन्न होते हैं। प्रतिदिन श्रमसाध्य व्यायाम करना आवश्यक है। शराब या तनाव कम करनेवाली दवाओंका किंचित् प्रयोग नहीं करना चाहिए।

हर व्यक्ति दवा और डाक्टरपर अपनी निर्भरता कम करके स्वयं अपनी सहायताकर सकता है। 'होलिस्टिक' स्वास्थ्य-आन्दोलनका लक्ष्य सही प्राकृतिक आहार, मात्र अपेक्षित मात्रामें लेकर, समय-समय पर उपवास करके, प्रतिदिन व्यायाम करके, ध्यान तथा शिथिलनके द्वारा व्यक्तिका स्वास्थ्य उत्तम बनाये रखना है।

'होलिज्म' मात्र एक तकनीक नहीं है। वह जीवन जीनेका एक ढंग है और स्वस्थ बने रहनेका उपाय है। बुद्धिगम्य ढंगसे रहनेकी प्रक्रिया आदमी तब तक शुद्ध नहीं कर पाता, जब तक कि, व्यक्ति अपने बारे में, अपने चारों ओरके वातावरणके बारेमें पूर्णतासे विचार नहीं करता। यह स्वयं अपने प्रति उत्तरदायित्वकी भावना लानेकी प्रवृत्ति है। यहाँ स्वास्थ्यसे मेरा तात्पर्य पूरे व्यक्तित्वका स्वस्थ रहना है, किसी अंश विशेषका नहीं। विश्वके विकसित देशोंमें यह नया दर्शन चिकित्साके क्षेत्रमें मुख्य धाराका रूपग्रहणकर रहा है। भारतमें जहाँ दवाओंपर निर्भरता बढ़ रही है, इस आंदोलनको जोर शोरसे शुरू करनेकी आवश्यकता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मोटापा और धूम्रपान

डाक्टर एम० बी० शाह

पर, मोटापेका शिकार व्यक्ति जब धूम्रपान करता है, तब वह दुहरा खतरा मोल लेता है। मोटापे से होने वाले रोगोंके साथ-साथ उसे धूम्रपानसे होने वाले कष्टोंका भी खतरा रहता है। अतः धूम्रपान मोटापेके शिकार की आयु-मर्यादा निश्चय ही खाली मोटापेके शिकारकी आयु-मर्यादा से तथा औसत वजन वाले धूम्रपान करने वाले कम होती है। मोटापेके शिकार व्यक्ति 40-50 वर्ष की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते अशक्य हो जाते हैं, जब कि, यह उम्र ऐसी है, जिसमें व्यक्ति उत्पादकताकी दृष्टिसे अपने चरम पर होता है।

चिकित्सा-विज्ञानकी दृष्टि से मोटापा स्व-अर्जित, सौम्य तथा मान्यतारहित उपापचय (मेटाबोलिज्य) का एक जीर्ण रोग है। उससे जितनी जल्दी मुक्ति पा ली जाय, उतना ही अच्छा; क्योंकि वह अनेक रोगोंके लिए कारण-रूप सिद्ध होता है—यथा मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कोलेस्टेरोलका आधिक्य तथा संवहनी (वैस्कुलर)-सम्बन्धी रोग। मोटापेके शिकार लोग प्रायः हृदय-रोगसे अथवा फेफड़े के रोगोंसे मरते देखे गये हैं।

इसी प्रकार धूम्रपान करना, सुर्ती खाना, सुंघनी भी स्वयं अपनेसे मोल ली गयी आदतें हैं। ये आदतें भी विघाती हैं, इनकी ओर लोगोंका ध्यान नहीं जाता। एक विशिष्ट रूपमें ये रोगोंके लिए कारण-रूप हैं। इनके साथ पूर्वानुकूलताके अनेक फल जुड़े हैं। इनके पीछे ऐसे कारण जुड़े हैं कि, जितनी जल्दी सम्भव हो, इनसे छुटकारा प्राप्त किया जाये। इनका एक विशिष्ट निदान है। उस निदानके लिए न तो किसी प्रयोगशालामें परीक्षण अपेक्षित है और न रोगीका परीक्षण। उसकी इन लतोंकी एक विशिष्ट गति है और उसमें एक विशिष्ट जटिलता है।

पर, मोटापा धूम्रपानकी अपेक्षा कम खतरनाक है। मोटापेसे बड़ी सरलतासे मुक्ति पायी जा सकती है। वह यद्यपि स्वार्जित होता है; पर धूम्रपानके क्रमिक विकासकी अपेक्षा सरल है।

पर, मोटापेका शिकार व्यक्ति जब धूम्रपान करता है; तब वह दुहरा खतरा मोल लेता है। मोटापेसे होने वाले रोगोंके साथ-साथ उसे धूम्रपानसे भी होने वाले कष्टोंका भी खतरा रहता है। अतः, धूम्रपायी मोटापेके शिकारकी आयु-मर्यादा निश्चय ही खाली मोटापेके शिकारकी आयु-मर्यादासे तथा औसत वजन वाले धूम्रपायीसे कम होती है। मोटापेके शिकार व्यक्ति 45-50 वर्षकी उम्र तक पहुंचते-पहुंचते अशक्य हो जाते हैं। जब कि, यह उम्र ऐसी है, जिसमें व्यक्ति उत्पादकताकी दृटि से अपने चरम पर होता है।

मैं तो इसे दुर्भाग्य ही कहूंगा कि, सर्वसाधारणकी दृष्टिमें न तो मोटापा रोग माना जाता है और न धूम्रपान। मोटापेका शिकार व्यक्ति अपना मोटापा कम करनेके लिए गम्भीरतासे कोई प्रयास नहीं करता। चिकित्सक मोटापा कम करनेके लिए जो उपाय व्यक्तिको बताता है, उससे रोगीको अपना मोटापा कम करनेमें कोई सहायता नहीं मिलती—ठीक उसी तरह जैसे सिगरेट के पैकेट पर यह लिखा होनेसे कि, "धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है" आदमी धूम्रपान करना नहीं छोड़ता।

दुर्भाग्यकी बात यह भी है कि, धूम्रपान करने वाला प्रारम्भिक दिनोंमें अपने भविष्यसे अनभिज्ञ रहता है। और, एक बार उसके चंगुलमें जकड़ जानेके बाद जब अंतिम स्थितिमें व्यक्ति अपने भविष्यसे अवगत होता है, सिगरेट छोड़ पाना उसे कठिन हो जाता है।

मोटापा सामान्य उपापचयको गड़बड़ करता है। मोटापेके शिकार व्यक्तिके हृदयको अपनी क्षमतासे कहीं अधिक भार वहन करना पड़ता है। सोचिए तो परमात्माने उसे एक मिनटमें 72 बार आजीवन पम्प रक्त करनेकी शक्ति दी है। उस पर कोई और कितना भार लादेगा। जैसा पहले कहा जा चुका है, मोटे व्यक्तिके लिए बहुत कम उम्रमें ही मधुमेह, उच्च रक्तचाप, धमनी काठिन्य, ऐथेरोस्क्लेरोसिस, मायोकार्डियस इश्चीमिया, वैस्कुलर रोग, ऐंजिना, दिलका दौरा, फेफड़ेके रोग तथा लकवाकी शिकायतें सम्भव हैं।

मोटे व्यक्तिकी आयु-सीमा निश्चय ही औसत वजन वाले व्यक्तिकी आयु-सीमासे कम होती है। और, उसके बाद मोटापेके फलस्वरूप बादमें जो रोग होते हैं, लोग भूलसे उन्हें 'प्राइमरी' रोग मान बैठते हैं।

कमर पर मोटापा जितना कम होगा, व्यक्तिकी आयु-सीमा उतनी ही अधिक होगी। आदमीके शरीरमें वजन ढोनेकी जो क्षमता है, वह एक निश्चित वजन ढोनेकी है। मोटापेसे सम्बद्ध खतरेको समझनेके लिए और उसके खतरेसे अवगत होनेके लिए एक बड़ा अच्छा उदाहरण दिया जा सकता है यदि किसी निर्माता- कम्पनीने एक ऐसी गाड़ी बनायी हो, जिसकी क्षमता 10 टन ढोनेकी हो और उस पर कोई 15 टन माल लाद दे तो क्या होगा? यदि वह गाड़ी 15 वर्ष चलने वाली होगी तो मात्र 10 ही वर्षोंमें उसका अंजर-पंजर ढीला हो जायेगा। इसका कारण उस पर अपेक्षासे अधिक भार लादना होगा। यही बात मानव शरीरके साथ भी लागू है।

धूम्रपानसे पूरी श्वसन-प्रणाली प्रभावित होती है। उसीके साथ-साथ पाचन-प्रणाली का ऊर्ध्वांश भी प्रभावित होता है। रक्त-संचालन-प्रणाली, कार्डियोवैस्कुलर प्रणाली तथा केन्द्रिय नाड़ी-मंडलीय-प्रणाली पहले तीव्र, और फिर जीर्ण रोगोंको जन्म देती हैं। रोगोंमें गुत्थियां पैदा होती हैं और समयसे पहले व्यक्तिकी मृत्यु हो जाती है।

आक्सीजनकी आपूर्ति घट जाती है

तम्बाकूके सभी संघटक विष हैं। और, उसका धुंआ जब रक्तके साथ संचालित

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ोता है, तब शरीरको आक्सीजनकी पूरी ापूर्त्ति नहीं हो पाती । शरीर खाद्य पदार्थों ा पूरा पोषण अवचूषित नहीं कर पाता । विशिष्ट ऊतकों, हृदय तथा मस्तिष्ककी ल्यूकोजके उपयोग करनेकी क्षमता घट ाती है । इसका कारण आक्सीजन तथा ोषण भावी आक्सी-हेमोग्लोबिनके स्थान र रक्त धारायें ऊतकोंको क्षत करने वाले कार्बक्सी हेमाग्लोबिनका संचरण है । धूम्र-ान कोरोनरी तथा सेरेब्रल धमनियों की दीवालोंको मोटा कर देता है और 'ल्यूमेन' को सकरा ।

अच्छे स्वास्थ्य और दीर्घायुष्यकी कामना करने वाले व्यक्तिको चाहे वह धूम्रपान करता हो या न करता हो अपना वजन ठीक बनाये रखना चाहिए ।

अपेक्षा

हम यहां कुछ ऐसे सुझाव प्रस्तुत करना चाहेंगे, जिन्हें अपना कर व्यक्ति अपना वजन कम कर सकता है और सही वजन बनाये रख सकता है :

(1) सफेद चीनी, मिठाइयां, चाकलेट, केक, चावल तथा आलू बिलकुल न खायें ।

(2) मक्खन, पापड़, मैदेसे बनी पाव-रोटी, नमक वाली चीजें, गरिष्ठ आहार, तली-भुनी चीजोंसे बचें ।

(3) प्रयास करें कि, दिनमें दो बार साफ शौच हो ।

(4) भोजन के सम्बंधमें कुछ विशेष चेतावनियां :

[क] दोपहर तथा शामके भोजनसे पहले एक गिलास पानी (8 या 10 औंस) पी लें ।

[ख] उसके बाद एक गिलास (8 औंस) मूंगके दालका पानी या किसी सब्जी-का 'सूप' पियें ।

[ग] उसके बाद एक प्लेट सलाद खायें, जिसमें ककड़ी, गाजर तथा सलादकी पत्तियां हों ।

[घ] सलादके बाद एक सेब लें ।

[ङ] मोटे व्यक्तिको दोपहर और शामके भोजनसे पूर्व ऊपर कहे गये आहार दिनमें दो बार लेने चाहिए ।

(5) मोटापे से मुक्तिके लिए केवल आहार लेना जिसमें प्रोटीनका बाहुल्य हो, हितकर नहीं है । ऐसा करनेसे कभी चेहरे पर या कभी पूरे शरीरमें दाने निकल आते हैं ।

(6) दोपहरके भोजनमें 20 प्रतिशत आहार की कमी करें और रातके खानेमें 30 प्रतिशत । चाहे मात्रा कम ही क्यों न हो, फल और सब्जियां वजन कम करनेमें बड़ी सहायक सिद्ध होती हैं ।

(7) शराब पूर्णतः बंद कर देनी चाहिए । प्रातःकाल नित्य टहलना मोटापा कम करने-का बड़ा अच्छा साधन है । इससे न केवल मोटापा घटेगा, दिलके दौरेकी आशंका कम होगी, मधुमेह न होने पायेगा, स्वास्थ्य बनेगा और उम्र बढ़ेगी ।

वजन कम करनेकी मेरी विधि बड़ी ही सरल है । हर कोई इसे कर सकता है । मैंने उपचारार्थ आहारका एक क्रम बता दिया है । पर, कभी कुछ कमी-बेशी हो जाये तो कोई अन्तर नहीं पड़ने वाला है और न तो दोनों समय कैलोरी जोड़नेकी अपेक्षा है ।

यक्ष्मासे भी बुरा

मैं कितने ही परिवारोंका चिकित्सक हूं । और, वर्षोंसे धूम्रपान करने वालों और न करने वालोंके अन्तर को देखता रहा हूं । मैं इस बात पर आश्वस्त हूं कि, तम्बाकूका प्रयोग चाहे किसी भी रूपमें क्यों न हो निश्चय ही एक घातक रोग है । उसकी तीन श्रेणियां हैं । मैं उसे राजयक्ष्मा अथवा कुष्ठसे भी बुरा मानता हूं । धूम्रपान का या तम्बाकू-के किसी भी रूपमें प्रयोग मात्र एक 'न्यूरो-बायो-रिफ्लेक्स' प्रक्रिया है । यह रक्त धारा-को प्रभावित करके अवनमनकी स्थिति लाती है ।

जीर्ण ब्रांकाइटिस, एंफीसेमा, दिलका दौरा, कैंसर ये उसके दूसरे सोपानके कष्ट हैं । इसकी शिकायत करने पर कोई मुख्य कारण तम्बाकूका प्रयोग जान नहीं पाता ।

मिट्रल स्टेनोसिसका उपचार न हो पाने-से रक्तसंकुलताके फलस्वरूप हृदयकी गति भी इसके फलस्वरूप बंद हो जा सकती है । उसी प्रकार मिट्रल डयूडोनल अल्सरका उपचार न हो पानेसे 'हेमाटाईसिस'से मृत्यु तक हो जा सकती है ।

यह अत्यन्त दुःखकी बात है कि, स्वयं आदमी द्वारा खरीदे गये इन कष्टोंको लोग पूरा-पूरा समझ नहीं पाते और मात्र खराब आदत कहकर टाल देते हैं ।

केला···

(पृष्ठ ११ से आगे)

उत्पादनकी दृष्टिसे केला अन्यके खाद्योंकी अपेक्षा कहीं आगे है । गेहूं अथवा आलूकी अपेक्षा इसका उत्पादन प्रति एकड़ तीन या चार गुना अधिक होता है ।

धन्वन्तरिके वनौषधि-विशेषांकमें कहा गया है कि, केलेके परिपक्व फलमें 22 प्रतिशत शर्करा (ग्लूकोज), 4.8 प्रतिशत अलब्यूमिनाइड, 6 से 13 प्रतिशत तक नत्रजनरहित पदार्थ तथा स्टार्च एवं क्षार (जिसमें फास्फोरिक ऐनहाइड्राइड, खनिज, लौह, क्लोरीन आदि होते हैं) पाये जाते हैं । इनके अतिरिक्त इसमें प्रचुर मात्रामें सी तथा कुछ मात्रामें विटामिन बी भी पाया जाता है । इसमें उपलब्ध विटामिन शरीरकी वर्द्धनशक्तिको प्रोत्साहित करने वाले होते हैं ।

हरे कच्चे केलेमें स्टार्च (श्वेतसार) की मात्रा लगभग आलूगत श्वेतसार के बराबर होती है; किन्तु पोषणकी दृष्टिसे वह हीन होती है ।

गुण-धर्मकी दृष्टिसे केला गुरु, स्निग्ध, मधुर, कषाय, विपाकमें मधुर एवं शीतवीर्य है । वात पित शामक, ग्राही, रोचन, विष्टम्भी, कफकारक, वेदनास्थापक, मेध्य, कफ निस्सारक, वृष्य, बल्य, बृंहण, विषघ्न, योनिस्राव रोधक, एवं तृष्णा, दाह, रक्त-पित्त, शुष्ककाश, मूत्रकृच्छ, गलक्षत, अश्मरी, योनिदोष, बस्तिके उत्तेजनाजन्य रोगादि का नाशक है ।

उत्तम पका हुआ केला ऊपरके गुणों से युक्त, शुक्रवृद्धि कर्त्ता, क्लम (थकान) हारक, कान्तिदायक, संतर्पण, प्रदीप्त, जठराग्निमें सुखकारक किन्तु मन्दाग्निमें दुर्जर, अहितकारी एवं कफरोगकारी होता है ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या डाक्टर स्वयं अनेक रोगोंके लिए कारण-रूप होता है

सुश्री नरगिस दलाल

किसी भी रोगके पीछे दर्जनों कारण हो सकते हैं। और, इनमें भी अनेक व्यक्ति द्वारा अपने वातावरणसे सामंजस्य-स्थापनकी क्षमतापर आधारित होते हैं। 'होलिस्टिक' स्वास्थ्यमें अनेक तकनीकोंका प्रयोग होता है—यथा झूठी दवाएं देना, आस्था-चिकित्सा, स्वास्थ्यकर आहार, विचारोंका प्रत्यावर्तन, ध्यान, शिथिलन आदि।

'मात्र रोगका नहीं, वरन् व्यक्तिको एक सम्पूर्ण इकाई मानकर इलाज किया जाना चाहिए,' यह मान्यता पूर्णतः नयी नहीं है। होमियोपैथी-सरीखी कुछ चिकित्सा-विधियाँ इसे वर्षोंसे स्वीकार करती आयी हैं; पर एलोपैथीके लिए तो यह सर्वथा एक नयी और क्रान्तिकारी विचार है। मानवकी कुशलतासे सम्बद्ध विज्ञानसे संक्षेपमें दो परस्पर विरोधी विचारवाले सम्प्रदाय हैं। एक रूढ़िवादी है और दूसरा उग्र सुधारवादी। रूढ़िवादी पंथों (कल्ट्स) और सनकों (फैड्स) का प्रतिरक्षक है तथा दूसरा उग्र सुधारवादी चिकित्सा-विज्ञानके प्रगतिरोध (स्टैग्नेशन) का विरोधी!

विगत दो हजार वर्षोंसे पाश्चात्य चिकित्सा-विज्ञान मानवताको अवयव संस्थानीय प्रकृति (आर्गनिज्म-नेचर) का केन्द्र मानता रहा है। डेस्कार्टेस और न्यूटनके उद्भवके बाद दृष्टिकोणमें परिवर्तन हुआ और समस्त दृश्य-सत्ताको एक यांत्रिकता (मेकैनिज्म) माना जाने लगा। यह उसके आवृत्त जगतसे उसका पार्थक्य था। इसके फलस्वरूप एक नयी मान्यताका जन्म हुआ। वह यह थी कि, मनुष्य दो भिन्न तत्त्वोंका संयोग है—(१) शरीर और (२) मन।

मनश्चिकित्साके उद्भवके बाद, विगत ३५ वर्षोंके बीच, इस दृष्टिकोणको खुली चुनौती दी गयी। क्योंकि, मनश्चिकित्साकी मान्यता यह है कि, शरीर और मन एक-दूसरेको प्रभावित करते हैं। उसके बाद मान्यतामें यह परिवर्तन आया कि, शरीर और मनमें माना जानेवाला विभेद कृत्रिम है और मानव अपनेमें एक पूर्ण इकाई है। मानव परस्पर सम्बद्ध यांत्रिकता नहीं है; वह बड़ा 'सुसंघटित प्राणिशास्त्रीय इकाई' है। और, समस्त जगतसे अन्तर सम्बन्धके साथ उसका अस्तित्व जुड़ा है। मानव को, जिस वातावरणमें वह रहता है, उससे सम्बन्धकी दृष्टिसे समझना होगा।

सर्वोत्तम उपचारमें रोगीका योगदान आवश्यक

आज का 'होलिस्टिक' स्वास्थ्य-आन्दोलन उतना ही दार्शनिक भी है, जितना कि, चिकित्सा-विज्ञानीय। सजग चिकित्सकोंका ध्यान अब इस दृष्टिकी ओर जाने लगा है। और, वे अपने रूढ़िवादी चिकित्सकों को यह चेतावनी देने लगे हैं कि, स्वास्थ्य-लाभमें स्वतः स्वास्थ्यार्थीका भी योगदान अपेक्षित है। उनमेंसे एक डाक्टर फिट्जुग मुलनने चिकित्सा-विज्ञानकी एक पत्रिकामें अपने अनुभव लिखे हैं—जब वे स्वयं रुग्ण थे, उस समयके और चिकित्सकके रूपके। उनकी मान्यता है कि—

"सर्वोत्तम चिकित्सा वह है, जिसमें रोगीका स्वयंका भी योगदान हो और पथ-प्रदर्शनको ध्यानमें रखते हुए, अपने स्वास्थ्य को बनाये रखनेका दायित्व वह स्वयं अपना मान ले।"

अब चिकित्सा-विज्ञानने अपना आयाम बढ़ाया है—एक्यूपंक्चर, योग, रोगमुक्त रखनेका आन्दोलन तथा उपचारके कई अन्य तकनीक (यथा प्राकृतिक चिकित्सा)। राष्ट्रपति कार्टरको भी (आधुनिक चिकित्सापर दृष्टि डालते हुए) कहना पड़ा कि, "हमारे देशके लोगोंका स्वास्थ्य उत्तम हो, इस दृष्टिसे डाक्टर लोग इस दिशामें सबसे बड़े अवरोध सिद्ध हुए हैं।"

अंग्रेजी भाषामें एक नया शब्द आया है—'टेट्रोजेनिक्स'! इसका अर्थ है—डाक्टरों द्वारा पैदा किये रोग! डाक्टर चिकित्साके फलस्वरूप इन नये कष्टोंसे रोगी ग्रस्त हो जाता है। प्रतिवर्ष विश्व भरमें लाखों और करोड़ों लोग डाक्टरों द्वारा दी गयी दवाओंकी भयंकर प्रतिक्रियाके शिकार होते हैं और इन दवाओंके उत्तर-प्रतिफलके फलस्वरूप काल कवलित होते हैं। अकेले ऐंटीबायोटिक दवाओंके कारण कितनोंकी ही जान खतरेमें पड़ जाती है। जिन अस्पतालोंमें पूरी व्यवस्था

मन और शरीर

द्विविधे जायते व्याधिः
शारीरो मानसस्तथा।
परस्परम् तयोर्जन्मः
निर्द्वन्द्वं नोपलक्ष्यते॥
शारीराज्जायते व्याधि—
मानसो नात्र संशयः।
मानसाज्जायते व्याधिः
शारीर इति निश्चयः॥
—महाभारत

—शारीर और मानस करके रोग दो प्रकारके होते हैं। इनका जन्म परस्परावलम्बी होता है। ये अकेले नहीं दिखायी देते।

—शारीरसे मानस रोग होता है, इसमें सन्देह नहीं और मानससे शारीर रोग होता है, यह भी निश्चित् है।

१९७७ में प्रकाशित एक शोध-पत्रमें दावा किया गया है कि, जहाँ भी डाक्टरोंकी हड़ताल हुई है, वहाँ मृत्यु-दर घटी है।

जिस अस्पतालकी व्यवस्था ठीक न हो, जहाँ लापरवाह या ऐसे डाक्टर हों, जिनका प्रशिक्षण ठीक-ठीक न हुआ हो या जिस अस्पतालमें धांधलेबाजी हो, वहाँ इलाज कराना जितना इलाज है, उससे अधिक खतरा भी है!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नहीं होती, उनमें उपचार करानेके फलस्वरूप होनेवाले रोगोंकी संख्या बढ़ रही है। जिन अस्पतालोंके यंत्र सुचारु रूपमें काम नहीं करते, जहाँके डाक्टरोंका प्रशिक्षण सही न हुआ हो या जहाँके डाक्टर लापरवाह हों तथा जहाँ धांधलियोंका बोलबाला हो, वहाँ इलाज कराना जितना इलाज कराना है, उतना ही खतरा मोल लेना है।

'अमेरिकन कालेज आव सर्जंस' और 'अमेरिकन सर्जिकल असोसिएशन'ने स्वीकार किया है कि,—वर्षमें ४५ लाख होनेवाले आपरेशनोंमें—लगभग ३० प्रतिशतकी कतई कोई जरूरत नहीं होती। इसके अतिरिक्त २० प्रतिशत अपेक्षित तो होते हैं, जीवन बचाने या जीवनको दीर्घायुष्य देनेकी दृष्टिसे हितकर नहीं होते।

'बोस्टन-विश्वविद्यालयके जान और सोनिया मैक'किनले दम्पतिने १९७७ में एक शोधपत्र प्रकाशित कराया था,जो लोगोंको चकित कर देनेवाला था। उसमें उन्होंने कहा था कि, जहाँ भी डाक्टरोंकी हड़ताल होती है—जैसा कि, अमेरिका, कनाडा, इंग्लैंड या इस-राइलमें हुई थी—उन प्रभावी क्षेत्रोंमें मृत्युदर घट गयी।

अमेरिकामें रसेल सेज फाउंडेशनमें हुए शोधसे यह बात प्रकाशमें आयी कि, डाक्टरोंके परामर्शके फलस्वरूप १० प्रतिशतसे कम लोग चाहे उनकी आर्थिक स्थिति कैसी भी हो या तो स्वास्थ्य-लाभ करते हैं या बीमार होते हैं। और, ९० प्रतिशत के पीछे ऐसे कारण होते हैं, जिन पर डाक्टरोंका कोई नियंत्रण नहीं रहता यथा व्यक्तिकी खान-पानकी आदतें, धूम्रपान, व्यायाम या तनाव! इसके अतिरिक्त, जिस हवामें व्यक्ति श्वास लेता है, उसकी शुद्धता, जो पानी पीता है, उसकी शुद्धता तथा जिन परिस्थितियोंमें उसे काम करना पड़ता है, ये बातें भी स्वास्थ्यको अच्छे या बुरे रूपमें प्रभावित करनेवाली होती हैं।

इन बातोंको ध्यानमें रखते हुए 'होलिस्टिक'-स्वास्थ्य-आन्दोलनकी मान्यता है कि, जन-स्वास्थ्यको और उन्नत बनानेके लिए सम्भवतः और अधिक संख्यामें अस्पतालोंकी आवश्यकता नहीं है; बल्कि जनताको इस दिशामें जागरूक करनेकी अपेक्षा है। यह बात व्यक्ति तक ही सीमित नहीं है; बल्कि उसके समुदाय पर भी लागू है।

एक उदाहरण दूं—कैंसरके प्रायः सभी रोगी भावना और व्यवहार दोनों दृष्टियोंसे समान मिलते हैं। इससे शोधकर्त्ता अब इस निश्चय पर पहुँच रहे हैं कि, एक विशेष ढंगका रहन-सहन कैंसरके उत्पादनमें सहायक होता है।

साइकोएटिव दवाएं—प्रायः 'मिमिक' पदार्थ प्रकृत्या मस्तिष्क तथा नाड़ी-मंडलमें उपस्थित होती हैं। उदाहरणके लिए कहें—मार्फीन पीड़ाका सिगनल देनेवाले एंड्रोफीस और पिटुइटरी ग्रंथियोंको अनुकरण-कारी बनाती है और पीड़ा निवारणकी दृष्टिसे मार्फीनसे ३० से लेकर १०० गुना तक अधिक शक्तिशाली है।

क्या इन न्यूरोकेमिल्सका प्रयोग ट्रैंक्वि-लाइज करने, नियंत्रित करने या उत्तेजन देनेके लिए किया जा सकता है?

किसी भी रोगके पीछे दर्जनों कारण हो सकते हैं। और, इनमेंसे अनेक व्यक्ति द्वारा अपने वातावरणसे सामंजस्य-स्थापनकी क्षमता पर आधारित होते हैं। 'होलेस्टिक' स्वास्थ्यमें अनेक तकनीकोंका प्रयोग होता है—यथा झूठी दवाएं देना, आस्था-चिकित्सा, स्वास्थ्यकर आहार, विचारोंका प्रत्यावर्तन ध्यान, शिथिलन आदि।

नमक बंदकर दें

भोजनमें ऐसा आहार लें, जो योगजोंसे मुक्त हो। उसका न तो परिष्करण किया गया हो और न तो वह ठंढक पहुँचाकर जमा दिया गया हो। आहारके रूपमें जो-कुछ भी लें, उसे ताजा होना चाहिए। सफेद मैदेकी पावरोटी या उससे बनी कोई अन्य चीज, सफेद चीनी, आदि मृत खाद्य हैं। इनके साथ ही ध्यानमें रखनेकी एक यह बात भी है कि, नमक भी जितना सम्भव हो, उतना कम लेना चाहिए। तीससे जिसकी उम्र अधिक हो, यदि वह मांसाहारी हो तो मांसा-हार घटा देना चाहिए या छोड़ ही देना चाहिए।

स्वस्थ बने रहनेके लिए व्यक्तिको अपनी दिनचर्या भी बदलनी होगी। अत्यधिक भीड़-भाड़ आदमीमें तनाव लाती है और इससे नाड़ी-मंडलके विकार उत्पन्न होते हैं। प्रतिदिन श्रमसाध्य व्यायाम करना आवश्यक है। शराब या तनाव कम करनेवाली दवाओंका किंचित् प्रयोग नहीं करना चाहिए।

हर व्यक्ति दवा और डाक्टरपर अपनी निर्भरता कम करके स्वयं अपनी सहायताकर सकता है। 'होलिस्टिक' स्वास्थ्य-आन्दोलनका लक्ष्य सही प्राकृतिक आहार, मात्र अपेक्षित मात्रामें लेकर, समय-समय पर उपवास करके, प्रतिदिन व्यायाम करके, ध्यान तथा शिथिलनके द्वारा व्यक्तिका स्वास्थ्य उत्तम बनाये रखना है।

'होलिज्म' मात्र एक तकनीक नहीं है। वह जीवन जीनेका एक ढंग है और स्वस्थ बने रहनेका उपाय है। बुद्धिगम्य ढंगसे रहनेकी प्रक्रिया आदमी तब तक शुद्ध नहीं कर पाता, जब तक कि, व्यक्ति अपने बारे में, अपने चारों ओरके वातावरणके बारेमें पूर्णतासे विचार नहीं करता। यह स्वयं अपने प्रति उत्तरदायित्वकी भावना लानेकी प्रवृत्ति है। यहाँ स्वास्थ्यसे मेरा तात्पर्य पूरे व्यक्तित्वका स्वस्थ रहना है, किसी अंश विशेषका नहीं। विश्वके विकसित देशोंमें यह नया दर्शन चिकित्साके क्षेत्रमें मुख्य धाराका रूपग्रहणकर रहा है। भारतमें जहाँ दवाओंपर निर्भरता बढ़ रही है, इस आंदोलनको जोर शोरसे शुरू करनेकी आवश्यकता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शताब्दी पूरी करनेके सन्निकट

डाक्टर वी० एन० जई

दूसरी बात यह कि, प्रकृति-प्रेम और अपने काममें आनन्द लेनेसे आदमी अपनेको स्वस्थ बनाये रख सकता है। अपनेसे समाजको ऊपर माननेसे और प्रार्थनासे आदमीकी आत्मिक उन्नति होती है। मैंने कभी अपने जीवनमें विचार, वाणी तथा व्यवहारमें विभेद नहीं आने दिया।

बम्बईके वृद्धतम डाक्टर श्री नरसीलाल पुरुषोत्तमदास दलाल २१ जून १९८४ को अपने सौवें वर्षमें प्रवेश करेंगे। यद्यपि वे ९६ वर्षके हो गये हैं; पर इस दीर्घावधिमें उनका स्वास्थ्य सदा ही बड़ा अच्छा रहा है। उनका मस्तिष्क आज भी बड़ा सजग है और इस उम्रमें भी वे बड़े मोदमय ढंगसे बातचीत करते हैं। उनसे अभी कुछ लोगोंने बातचीत की हम यहाँ उनके उत्तरके कुछ अंश प्रकाशित करनेका लोभ-संवरण नहीं कर पा रहे हैं :

"मुझे १००-वें वर्षमें प्रवेशमें मात्र दो वर्ष बाकी हैं। पर, क्रिकेटके खिलाड़ीकी भाँतिमें बड़ी सजगतासे जीवनका दाँव खेल रहा हूँ।

"१८९१ की बात है कि, मेरे हेडमास्टर को यह बात ज्ञात हुई कि, मेरे पिता शेयर-बाजारमें काम करते हैं। इससे उन्होंने यह अनुमान लगा लिया कि, मेरे पिता 'दलाल' हैं और उन्होंने मेरा अटक दलाल रख दिया। इस सम्बंधमें उन्होंने मुझसे कुछ पूछा भी नहीं; यह सम्भवतः मेरे लिए एक दुर्भाग्यकी बात थी। मेरे भाई और उनके बच्चोंने अपना मूल अटक 'जई' बनाये रखा।

"मैं इंजीनियर बनना चाहता था। पर, उसमें प्रवेश लेनेके लिए पुणेमें जो परीक्षा हुई, उसमें फेल हो गया और मैंने बम्बई-स्थित ग्रांट मेडिकल कालेजमें एल० एम० ऐंड एस० में प्रवेश ले लिया। और, जब वहाँ एम० बी० बी० एस० शुरू हुआ तो उसमें चला गया। उस कालेजसे १९७२ में एम० बी० बी० एस० की उपाधि लेकर जो पहला 'बैच' निकला, उसीमें मैं भी था।

प्रश्न : भारतीयोंकी औसत उम्र पहले ३० के लगभग थी; अब ५० से अधिक है। इसके पीछे आप क्या कारण मानते हैं ?

उत्तर : इस दीर्घायुष्मताके पीछे अनेक कारण हैं। चिकित्सा-व्यवस्थामें सुधारके फलस्वरूप बाल-मृत्युओंकी संख्या घटी तथा यक्ष्मा, टाइफायड-सरीखे रोगोंसे होनेवाली मृत्युएँ भी घटी हैं।

प्रश्न : डाक्टर साहब ! पर बहुत ही कम लोग ९० पारकर पाते हैं। आप अपनी इस दीर्घायुष्यता का श्रेय किस बात को देते हैं ?

उत्तर : थोड़ा रुककर मुस्कराते हुए डाक्टर दलालने कहा—"मैं सौभाग्यशाली पैदा ही हुआ था। मेरी दादी ९६ वर्ष की होकर मरीं और मेरे पिता ८० वर्षके होकर !

जहाँ तक मेरी बात है, मैं कोई ऐसा काम नहीं करता, जिससे मेरे मानसिक शान्ति भंग हो और मुझमें तनावकी स्थिति आये—ये स्थितियाँ ही उच्चरक्तचापकी पूर्व भूमिका हैं।

मैं जिस चीजको सबसे अधिक महत्त्व देता हूं, वह है—'मिताहार' अर्थात् ठीक-ठीक खाना, न तो गरिष्ठ भोजन खाना और न अपेक्षासे अधिक खाना। मैं प्रकृतया पोषक फलों, सादे दूध और घरपर बनी मिठाइयों आदिका प्रयोग करता हूँ।

एक और कारण है। मेरे मनमें यह भी भावना है कि, मेरे पुत्र और पौत्र सभी अच्छे खासे जगहों पर हैं। समाज में और अपनी बिरादरीमें मेरा खासा सम्मान है। कोई बड़ी बीमारी नहीं है। लगभग ५० वर्ष पूर्व मुझे आंशिक लकवेकी शिकायत हुई थी। मैंने उस पर विजय पा ली। इसके पीछे कारण मैं यह मानता हूं कि, मैंने चाय और काफी छोड़ दी। १९३० से लेकर आजतक मैंने ऐसा कोई पेय नहीं लिया।

"पाठकोंको एक घटनामें रुचि आयेगी। अतः उसका भी जिक्र कर दूँ। बात लगभग ३० वर्ष पुरानी है। एक दिन शामके समय अपनी बिरादरीकी एक सभा में मैं उत्तेजित हो गया और रातमें घर देरसे लौटा। मेरा रक्तचाप बढ़ गया और रात बड़ी बेचैनीसे कटी। और, मुझे मुँह पर पक्षघातकी शिकायत हो गयी। पर, सौभाग्यसे दूसरे दिन सुबह मेरी शिकायत जाती रही। जो लोग उच्चरक्त चापके शिकार होते हैं, इतनी जल्दी पूर्ण स्वास्थ्य-लाभ नहीं कर पाते मैं समझता हूँ कि, मेरी धमनियाँ आज भी मेरी उम्रकी दृष्टिसे युवा हैं। यह कहावत है कि, आदमी उसी काल तक जीवित रहता है, जब तक उसकी धमनियाँ ठीक रहें। यह कहावत केवल मेरे लिए नहीं; ५० पार सभीके लिए सत्य है।

यह धारणा कि, उम्र बढ़नेपर स्मृति घटती है, कितने ही वृद्धोंके लिए सही हो सकती है, पर मेरे लिए यह सर्वथा गलत है। मुझे ग्रांट मेडिकल कालेजके अपने अध्यापकों के नाम अभी तक स्मरण हैं। मुझे अपने सहयोगियोंके नाम भी याद हैं, उनमें कितनों ही ने बादमें अच्छा नाम कमाया—यथा डाक्टर (कुमारी) जे० झिराड एल०एम० ऐंड एस०, जिन्होंने लंदनसे एम० डी० की डिग्री अर्जित की। वे सरकारी अस्पताल (कामा ऐंड एल्बलेस) में नियुक्त होनेवाली, प्रथम महिला-डाक्टर हैं। ९० की हो गयीं और अभी भी ठीक-ठाक है।

"इस दिशामें मेरा अनुभव यह है कि, सुखके दिनको लोग भूल जाते हैं और दुःखके दिन बड़ी कठिनाईसे भुलाये जा सकते हैं; पर होना इसके ठीक विपरीत चाहिए।

"अगर आप मुझसे इस प्रश्नका उत्तर चाहते हों कि, 'प्रसन्नमन कैसे रहा जा सकता है ?' तो मैं कहूँगा कि, इसके लिए मेरे पास कोई 'फार्मूला' नहीं है। पर, ईमानदारी और सचाईसे विचार करना, सीधा-सादा ऐसा जीवन जो पाखंडसे विमुक्त हो, मानसिक संतुलनको बनाये रखनेमें बड़ा सक्षम है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"दूसरी बात यह कि, प्रकृति-प्रेम और अपने काममें आनन्द लेनेसे आदमी अपनेको स्वस्थ बनाये रख सकता है। अपनेसे समाजको ऊपर माननेसे और प्रार्थनासे आदमीकी आत्मिक उन्नति होती है। मैंने कभी अपने जीवनमें विचार, वाणी तथा व्यवहारमें विभेद नहीं आने दिया।"

अपनी लम्बी समाज-सेवाके विषयमें पूछे जानेपर डाक्टर दलालने कहा—

"जब मैं डाक्टरी पढ़ता था, तब मुझे किताबें जुटानेमें कठिनाई आती रहीं। फलतः जब मैं डाक्टर हो गया, तब मेरे मनमें विचार उठा कि, 'डाक्टरी पढ़नेवाले ऐसे मेधावी छात्रोंकी मैं' कैसे सहायताकर सकता हूं, जो अपनी माता-पिताकी आर्थिक स्थिति ठीक न रहनेके कारण, अपनी उच्च शिक्षा प्राप्त करनेमें अपनेको अक्षम मानते हों।

"लालदास मगनलालकी सहायतासे मैंने १९१८में एक संस्था स्थापित की और 'लाड'-विरादरीके लड़कोंको किताबें बाँटने लगा—चाहे वे जहाँ भी पढ़ते हों। बड़ी विनम्रतासे मैं यह कहना चाहूँगा कि, मैंने इस संस्थाको ६० वर्षोंतक (१९१८–१९७८) तक चलाया। उसके बाद उसे चलानेका काम मेरे पुत्र (डाक्टर वी० एन्० जई) ने अपने हाथोंमें ले लिया।"

प्रश्न : पीढ़ियोंके बीचकी खाईके सम्बंधमें आपका क्या विचार है ?"

उत्तर : "इस सम्बंधमें मुझे बहुत-कुछ कहना है; पर मैं उसपर अति संक्षेपमें प्रकाश डालना चाहूँगा। मान्यताएं भी बदली हैं। और बच्चोंको पढ़ानेका ढंग भी। इससे बच्चों की ग्रहणशीलतामें भी अंतर आया है। 'आदर' आज आधारभूत गुण नहीं रह गया है। मेरे कितनेही वृद्ध सम्बंधियोंको उनके घरके युवा लोग कंटक मान बैठे हैं !

"इसके पीछे कारण-रूप रेडियो, टेलीविजन, फिल्में तथा छिछला साहित्य कितना है, यह मैं नहीं कह सकता। पर, जन-सम्पर्कके सुप्राप्य साधन युवजनोंके (वृद्धोंके प्रति) दृष्टिकोणको बड़ी सरलतासे मोड़ पानेमें समर्थ हैं। जीवनके प्रति उनकी दृष्टि, आस्थाएं (ईश्वर तथा भक्तोंके प्रति) तथा कमी (जल्दी-से-जल्दी धनाढ्य होनेकी कामना) सभी बदले हैं।

"यह मेरा सौभाग्य है कि, मेरे परिवारके लोग मुझे अकेलापन नहीं महसूस करने देते और न यह समझते हैं कि, मैं उनसे कुछ भिन्न हूं। प्रकृत्या मैं मताग्रही हूं। सिद्धान्तके मामलोंमें समझौता नहीं करता; पर मेरे परिवारके युवा लोग तर्कसे मुझे पराजित करनेका भी प्रयास नहीं करते।"

प्रश्न : क्या आपके जीवनसे सम्बद्ध कोई ऐसी बात भी है, जिसके लिए आपके मनमें दुःख हो ?

उत्तर : मैं नहीं समझता कि, ऐसी कोई बात है। जो बात थी पहले कह चुका। मैं इंजीनियर बनना चाहता था; पर 'बायोनामियल थ्योरम'से सम्बद्ध एक बात पर मैं अपने परीक्षकों को तुष्ट नहीं कर सका। और, बस मात्र इतनेके कारण मेरी पूनाकी पढ़ाई रह गयी।

प्रश्न : हाँ आप पूना में नहीं पढ़ सके। पर डाक्टरके रूपमें आप हार्फकिंस इंस्टीटयूटसे सम्बद्ध रहे। उन दिनों आप यूरोपकी यात्राकर सकते थे। क्या आप इसे क्षति-पूर्तिके रूपमें स्वीकार करते हैं ? क्या आपकी यूरोप-यात्राने आपके जीवनमें कुछ परिवर्तन किया ? या जीवनकी दिशा मोड़ी ?

उत्तर : "हाँ, बहुत-कुछ ! मैं यूरोपके लोगोंके परिश्रमसे बड़ा ही प्रभावित हुआ। वहाँके सुखद जलवायुसे मुझे बड़ा लाभ पहुँचा। शाकाहार पर दृढ़तापूर्वक डटे रहनेसे मेरा स्वास्थ्य भी उन्नत हुआ और मुझमें कामकी क्षमता भी बढ़ी।

प्रश्न : क्या आप ईश्वरमें आस्था रखते हैं ?

उत्तर : उस सर्वशक्तिमानमें मेरी पूरी आस्था है—उसका नाम चाहे जो भी दे लें। वह इन सुरम्य प्रकृति हितकर वनस्पतियों, सभी प्रकारके जीव-जन्तुओं तथा मनुष्योंका निर्माता है; पर कर्मकांडों और पुरोहितोंपर मेरी कोई आस्था नहीं है।"

प्रश्न : क्या आप पुनर्जन्म में आस्था रखते हैं ?

उत्तर : "भाग्य और पुनर्जन्म दोनों ही में मेरी आस्था है—पर उस हदतक नहीं, जैसा कि, ज्योतिषी कहते हैं। वे अतीत तो बता पाते हैं; पर भविष्य नहीं !

प्रश्न : परिवार-नियोजनके सम्बंधमें आपका क्या विचार है ?

उत्तर : "गरीबी कम करनेकी दृष्टिसे मैं परिवार-नियोजनका समर्थक हूँ। पर, उसके साधन और उसके उत्प्रेरक शिक्षणको श्रमिक वर्ग तक पहुँचाना चाहिए। पर, अधिकांशतः यह श्रमिक वर्गतक नहीं, समाजके उच्च वर्गमें प्रचलित है। बुद्धिसम्पन्न वर्ग कम हो, इसकी परिकल्पनासे मैं काँप उठता हूँ।"

प्रश्न : परिवार-नियोजनके पार्श्व-परिणाम-सम्बंधी आपका उत्तेजन समझमें आनेवाली एक बात है। इससे समाज-सेवीकी दृष्टि सामने आती है। कहा जाता है कि, जब तक व्यक्तिकी जीवनेच्छा समाप्त न हो, वह मरेगा नहीं। क्या आप इस दृष्टिके समर्थक हैं ?

उत्तर : (आनंद पूर्णमुद्रामें मुसकराते हुए) मुझमें जीनेकी प्रबल इच्छा है। क्यों न हो ? मेरे परिवारके सदस्य, मेरे अगणित हितेच्छु तथा सम्बंधी २१ जून १९८४ को मेरा सौवां जन्मदिन मानना चाहते हैं।

"मैं कभी-कभी सोचता हूँ कि, अंत न जाने कैसे आयेगा। हाल हीमें गुजरातीमें मैंने कुछ पंक्तियाँ लिखी हैं। उसका आशय कुछ इस प्रकार है :

"जीवनकी इस सन्ध्याकालमें मैं अस्त होनेके लिए तैयार हूँ। अंत, भगवान करे, ऐसा आये कि, जो न मुझे कष्ट बनने पाये, न उन्हें जो मेरी देखरेख कर रहे हों।"

संदेश माँगनेपर डाक्टर दलालने कहा :

"संदेश देनेवाला मैं कौन हूँ ? मैं देवदूत या पैगम्बर तो हूँ नहीं !

फिर भी कहूँगा कि, स्वस्थ और प्रसन्नमन बने रहनेकी विधि यह है कि,

"मांसाहार न करें, मद्यपान न करें चाहे सोनेके प्यालेमें समर्पित हो, और हाँ धूम्रपान तो कभी न करें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शाकाहारी अंडे

कितने सच्चे–कितने झूठे

श्री मुनिराज रत्नसुंदर विजय जी, द्वारा श्री कुमार पाल वी० शाह, ६८ गुलाल वाड़ी, तीसरा मंजिल, बम्बई ४००००४

तुम जिसे 'अहिंसक अंडे' का रुपहला नाम देते हो, उस अंडेको पैदा करनेकी क्रूरतापूर्ण प्रक्रिया तो एक बार घोषित करो। फिर, तुम्हें मालूम होगा कि, इन अंडोंका बाजार कितना चलता है? अंडे कितने बिकते हैं?

एक छोटी-सी कहानी !

महाभारतकी एक कहानी है।

कुरुक्षेत्रके मैदान पर मचे हुए घमासान युद्धके दौरान कौरवोंके सेनापतिके रूपमें भीष्म पितामह अग्रणी हैं। फिर भी, उनकी ओरसे इतना जोरदार युद्ध नहीं हो रहा कि, पांडव-पक्षमें तबाही मच सके.....। इस चिंतासे व्यथित दुर्योधन एक दिन संध्याके समय युद्ध-विराम होने पर सत्यवादी युधिष्ठिरके पास आता है, मिलनेके इरादेसे। औपचारिक बातें करके दुर्योधन युधिष्ठिरसे पूछ बैठा, "हमारे पक्षमें सेनापतिके रूपमें नियुक्त भीष्म पितामह, अजोड़ पराक्रमी होने पर भी, तुम्हारी सेनाके साथ जी-जानसे युद्ध लड़ते हों, ऐसा मुझे नहीं लगता.....इसका कारण क्या है?"

"इसका कारण? दुर्योधन! सत्य हमारे पक्षमें है—यह बात भीष्म पितामह भलीभाँति जानते हैं और इस वजहसे उनकी अंतरात्मा शायद हमारे साथ दिल खोलकर भिड़नेसे रोक रही है। फिर भी, यदि उनके पेटमें किसी पापी व्यक्तिका अन्न जाय, तो उनकी बुद्धि भी जरूर भ्रष्ट हो सकती है.....और, फिर वे शायद हमारे सामने जी-जानसे लड़ सकें!"

"तुमने उपाय तो सुझाया, युधिष्ठिर! अब एक इस सवालका यह जवाब दे दो कि, ऐसा पापी यहाँ पर कौन है कि, जिसका अन्न भीष्म पितामहके पेटमें जानेसे ही उनकी बुद्धि में भ्रष्टता आ जाये?"

"दुर्योधन! पापी तो तेरे-जैसा और कौन मिलेगा, इस दुनियामें! याद कर! भरी सभाके बीच भीष्म पितामह, द्रोणाचार्य, कृपाचार्य, कर्ण और हम सबके बैठे होने पर भी तूने द्रोपदी के चीर खींचे..... इतना ही नहीं.....तिस पर तूने द्रौपदीको कहा कि, 'यहाँ आ.....! मेरी रानों पर तेरा स्थान है।' तूने हर मर्यादाका अतिक्रमण किया। इसलिए तो मैं कहता हूँ कि, तेरे-जैसा पापी इस दुनियामें खोजने पर भी दूसरा नहीं मिलेगा।"

यह प्रत्युत्तर सुनकर दुर्योधन बड़ा खुश हुआ। और आश्वस्त मनसे युधिष्ठिरके पाससे निकलकर अपनी छावनीमें आया। दूसरे ही दिन उसने किसीको भी मालूम न पड़े, इस ढंगसे अपनी भोजनकी थालीका खाना भीष्म पितामहके भोजनमें मिला दिया और सचमुच युधिष्ठिरकी बात बिल्कुल सही सिद्ध हुई। जैसे-ही वह भोजन भीष्म पितामहके पेटमें गया कि, दूसरे ही दिन पांडवोंकी सेनामें उन्होंने हायतोबा मचा दिया!

इस कहानीको यहाँ याद करनेकी वजह यह है कि,

पिछले कुछ अरसे से 'शाकाहारी अंडे', 'निर्जीव अंडे', 'अहिंसक अंडे'.....इन सबका प्रचार जोरशोरसे चल रहा है। भारतकी समग्र प्रजा किसी तरहकी झिझकके बगैर इस तरहके अंडे खाने लग जाय.....और, इस बहाने सारी प्रजा मांसाहारी हो जाय.....इसमें ऐसा बदइरादा छुपा है, इस भ्रमपूर्ण प्रचारजालके पीछे!

इस प्रचारको पूरी सफलता मिले, इसके लिए अंडोंको शाकाहारी, निर्जीव व अहिंसक घोषित करनेवालोंसे मैं पूछना चाहूँगा कि, जिस मुर्गीके द्वारा ऐसे निर्जीव व अहिंसक अंडे प्राप्त करनेका तुम प्रयास करते हो.....जरा इतना तो बताओ कि, उस मुर्गीको 'पॉल्ट्री-फार्म'में किस तरह तुम रखते हो? उसे खाने को क्या देते हो? इन बातोंका प्रमाणिक बयान एक बार सार्वजनिक तौर पर रखो, तो सही!

क्या इसे अहिंसक कहेंगे?

'पॉल्ट्री-फार्म'में मुर्गीको इस ढंगसे रखा जाता है कि, वह शांतिसे बैठ ही नहीं सकती। उसे चौबीसों घंटे लोहेकी सलाख पर बैठना पड़ता है। ऐसी स्थितिमें एक विशेष तरहकी मशीनसे एक ही रातमें तीन हजार जितनी मुर्गियोंकी चोंच काट दी जाती है। इतना जैसे कम हो.....आगे जाकर गरम-गरम आगसे तप्त लाल औजारोसे मुर्गियोके पंख भी कतर दिये जाते हैं। मुर्गियोंको दी जानेवाली खुराकमें मछलीका चूर्ण तो डालना ही पड़ता है। मुर्गियोंके बच्चोंको पालते वक्त जो बच्चे कमजोर या अशक्त लगते हैं, उन्हें पहले ही से मार दिया जाता है! केवल दो फुट-जितनी जगहमें चार मुर्गियोंको रखा जाता है। एक बरस तक दिनमें एकके हिसाबसे यह मुर्गी अंडा देती है.....और, जब वो अंडा देना बंद कर देती है, तो फिर उसे पहुँचा दिया जाता है—इरानी होटलोंमें, जहाँ उसकी चिकन-बिरियानी बनती है और कइयोके पेटके कब्रस्तानमें दफन हो जाती है।

तुम जिसे 'अहिंसक अंडे'का रुपहला नाम देते हो, उस अंडेको पैदा करनेकी यह क्रूरतापूर्ण प्रक्रिया तो एक बार घोषित करो। फिर, तुम्हें मालूम होगा कि, इन अंडोंका बाजार कितना चलता है? अंडे कितने बिकते हैं?

क्रूरताके बादकी बात आती है—यह अंडे 'शाकाहारी' हैं एवं 'निर्जीव' हैं की। अखबारोंमें छपनेवाले विज्ञापनोंमें इन अंडोंको पेड़ पर लटकता दिखाया जाता है। क्या तुम एक पेड़ भी ऐसा बता सकोगे, जिस पर कि अंडे लगे हों?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भारतकी भोली-भोली प्रजाके भोलेपनका गलत लाभ उठानेके अलावा, और क्या इरादा हो सकता है तुम्हारा ?

शाकाहारी कैसे ?

अरे ! बगैर मुर्गेके संयोगके पैदा होनेवाले ये अंडे यदि निर्जीव बन जाते हों, तब तो फिर 'टेस्ट ट्यूब बेबी' भी तुम्हारे हिसाबसे निर्जीव ही गिने जायेंगे। सर जगदीशचंद्र बसुने वनस्पतिमें भी जीवत्व सिद्ध कर दिखाया है। तब तो तुम्हें वनस्पतिको भी मांसाहार मानना होगा। गर्भवती स्त्रीकी प्रसूति विफल होनेसे, जो मृत बच्चा पैदा होगा.....उसमें जीवत्व तो है नहीं.....फिर उसे तुम निर्जीव मानोगे न ? 'मरी हुई गायका मांस खानेमें हर्ज नहीं, चूंकि वह निर्जीव है' ऐसी तर्कवाली (?) दलील भी शायद तुम करने लगोगे।

तुम निर्जीवकी व्याख्या क्या करते हो— 'कभी उसमें जीवत्व हो नहीं' या 'कभी उसमें जीवत्व था; पर अब नहीं है, वह ?' मुर्गेके संयोग बगैर भी अंडे देने वाली मुर्गीकी पिच्युटरी ग्लैंड्स [प्रजनन क्रिया पर असर करनेवाली ग्रंथि] को तुम्हें कृत्रिम प्रकाशके माध्यम से उत्तेजित करना पड़ता है। गर्भमें अंडेका क्रमिक विकास होता है और अंडा ज्यों-ज्यों बड़ा बनता जाता है, त्यों-त्यों नितंबकी हड्डियोंमें जगह बनती जाती है। कथित निर्जीव व सजीव अंडोंके भीतरका प्रवाही एक-सा ही होता है। खुराकमें मुर्गीको मांसाहार करवाना पड़ता है। इतना करवानेके बाद मुर्गी जिस अंडेको जन्म देती है, उस अंडेको सेनेके लिए वह मुर्गी दौड़ती है। पर, मुर्गी उस अंडे तक पहूँच न पाये, इसके लिए तुम 'पॉल्ट्री-फार्म'में ढलुए.....नरम पटिएकी ऐसी व्यवस्था रखते हो कि, अंडा पैदा होते ही उस पटिए परसे सीधा नीचे उतर जाय। अपनी इतनी चालाकीको लोगोंके बीच रखनेमें हिचकिचाते क्यों हो ?

हर बार विफल प्रसूति हो जानेसे मृत बच्चेको जन्म देनेवाली किसी औरतको पूछना कि, उसकी मानसिक स्थिति क्या होती है ? ऐसी ही स्थिति होती है, उस मुर्गीकी ! एक साल तक तुम हमेशा उसे गर्भवती बनाये रखते हो; लेकिन मातृत्वसे उसे वंचित रखते हो। यह तुम्हारी कितनी क्रूरता है !

सरकारको क्या हो गया है ?

अंडोंका वार्षिक उत्पादन जहाँ २ अरब का था, वह बढ़कर १३ अरब का हो गया है। इतने बड़े पैमाने पर होनेवाले उत्पादनको सफल बनानेके लिए तुम्हें ऐसे भ्रामक प्रचार का सहारा लेना पड़ता है। अगर मेरी उपर्युक्त बातें गलत हैं, तो इसका जवाब दो ! खेती करनेवाले किसानोंको 'पोल्ट्री-फार्म'के लाभ जता-जताकर, तुमने उनसे खेती छीन ली। किसी किसानको खेती करनी हो, तो उसे सरकारकी ओरसे पैसे वगैरहकी जितनी सुविधाएँ दी जाती हैं, उससे कहीं ज्यादा सुविधाएँ इस 'पॉल्ट्री-फार्मके उद्योगको चालू करनेवालों को दी जाती है। इसका अर्थ तो यही हुआ कि, यह देश 'कृषिप्रधान' नहीं, पर 'अंडा-प्रधान' हो, इसमें सरकारकी ज्यादा रुचि है।

इतनी गोपनीयता क्यों ?

इससे भी आगे बढ़कर मुझे तुमसे कहना है कि, तुम जितने जोरशोरसे इन अंडोंको 'शाकाहारी', 'निर्जीव', 'अहिंसक'के रूपमें घोषित करते हो, उतने ही जोरशोरसे वैसे ही अंदाजसे 'सार्वजनिक तौर पर जनताके लिए 'पॉल्ट्री-फार्म' देखनेकी इजाजत देने-जैसी घोषणा क्यों नहीं करते ? 'पॉल्ट्री-फार्म'के उद्योगमें जानेवाले व्यापारियोंके लिए तुमने जो मार्गदर्शिकाएँ (पुस्तकें) तैयार की हैं; उन्हें जनताके लिए क्यों नहीं उपलब्ध कराते तथा सबको पॉल्ट्री-फार्मका साक्षात्कार तुम क्यों नहीं करने देते ? क्यों तुम मुर्गी पर की जानेवाली प्रक्रियाओंको बताने वाली किताबें बाहर नहीं लाते ? चूंकि तुम जानते हो ! शाकाहारी (?) अंडे प्राप्त करनेके लिए एक मासूम मुर्गी पर कितने सितम गुजारने पड़ते हैं। इसका पता यदि लग जाय, तो शायद अंडों का बाजार टूट जाय ! इस बातका तुम्हें पक्का खयाल है। और, इसीलिए तो सरकारके द्वारा प्रकाशित पुस्तकें भी बिक्रीके लिए उपलब्ध नहीं हैं। उसके स्वत्वाधिकार भी सुरक्षित रखे गये हैं।

क्या हो रहा है, इस देश में ?

इस देशमें तो घेवर खाते-खाते मांसकी कल्पना आ जाने पर गुजरातके सम्राट् कुमारपाल महाराजा ने घेवर खाना छोड़ दिया था। पवहारी बाबाओं ने कुत्तेमें भगवान्के दर्शन किये हैं। लूटे जा रहे गौधनको वापस लौटा लानेके लिए बागियोंने जानकी बाजी लगायी है। उसी देशमें आज समुद्रीय खेतीके नाम पर धड़ल्लेसे मत्स्य-उद्योग विकसित हुआ जा रहा है। शाकाहारीके भ्रमपूर्ण प्रचार तथा क्रूर प्रक्रियाओंसे प्राप्त अंडे कल्पनातीत संख्या में बिक रहे हैं।

उन महान सत्वशाली भीष्म पितामहके पेटमें पापी दुर्योधनका अन्न जाते ही उनकी बुद्धि भ्रष्ट हो गयी...तो फिर जिस प्रजाके पेटमें, मुर्गीकी भयंकर 'हाय' जिसमें मिली है, वैसे, अंडे बड़ी लज्जतसे पहुँच जाते हों, उस प्रजाकी बुद्धि भ्रष्ट हो चले, इसमें ताज्जुब क्या है ?

सावधान ! यह बात केवल जैनियोंके लिए ही नहीं। अपितु समग्र भारतकी हर एक कौमके लिए महत्त्व रखती है। सभीको जाग्रत होना है। भ्रामक प्रचारके जालको काट-छाँट कर जल्द-से-जल्द ये अत्याचार बंद हों, वैसे हम सब मिलकर प्रयास करें। यदि ऐसे प्रयत्न होंगे, तब ही प्रजाका सत्व टिकेगा ...और टिकी हुई सत्त्वशील प्रजा ही इस देश की प्राचीन संस्कृतिकी ज्योतिको जलाये रखेगी, वर्ना तो भविष्य निराशाजनक एवं धुंधला सा है।

[गुजरातीसे हिन्दीमें स्नेहदीप-द्वारा रूपांतरित]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

केला अतिसुपाच्य बलवर्द्धक फल

श्री शंकरानन्द पुरी

सभी ताजे खाये जाने वाले फलोंकी अपेक्षा केलेमें पोषक गुण कहीं अधिक होता है। इसमें आलूके समान पोषण प्रदान करनेकी क्षमता है। रबर निकालने वाले--जिनका काम बड़ा ही श्रमसाध्य है--केले का आहारके रूपमें खूब प्रयोग करते हैं।

केलाके पोषक गुणके सम्बन्धमें कोलम्बिया-विश्वविद्यालयमें शोध-कार्य किया गया है और उसके परिणामको उक्त विश्वविद्यालयके रसायन विज्ञान-विभागके प्रोफेसर डाक्टर वाल्टर एच्० एड्डी ने 'लर्नल आव अमेरिकन मेडिकल असोसिएशन'में प्रकाशित कराया है। उक्त शोध-पत्रमें केलेके निम्नलिखित गुण बताये गये हैं:—

(1) कैलोरी के दृष्टिसे वह बड़ा अच्छा स्रोत है।

अन्य फलोंकी अपेक्षा उसमें ठोस अंश अधिक है और जलीय अंश कम इसके अतिरिक्त इस फलमें जल्दीसे पचने वाली शर्करा पर्याप्त मात्रामें है।

(2) केलेके गूदेमें प्रोटीनकी मात्रा अत्यल्प है। अतः बिना अधिक प्रोटीन लिये कैलोरी अधिक मात्रामें उपलब्ध करानेका यह बड़ा अच्छा साधन है।

(3) केलेका कार्बोहाइड्रेट भी आसानी से पच जाने वाला है। मधुमेहके रोगी भी एक हद तक इसे सहन कर सकते हैं। संग्रहणीके रोगी तथा 'सेलियाक'-रोगसे ग्रस्त बच्चोंके लिए तो यह उपचारका काम करता है।

(4) आंतोंके हितकारी जीवों (आर्गेनिज्म) की अभिवृद्धिमें केला सहायक सिद्ध हुआ है। इतना ही नहीं, आंतोंके अहितकर जीवोंकी वृद्धिको वह रोकने का भी काम करता है।

अपने इन गुणोंके ही फलस्वरूप वह गैस्ट्रो-इंटेस्टाइनल' (आंतों) प्रक्रियाको व्यवस्थित करनेमें सक्षम है।

(5) केला आहारके रूपमें निम्नलिखित खनिज लवणोंकी आपूर्ति करने वाला है :—

कैलसियम, मैग्नोसियम, फास्फोरस, सल्फर, लौह तथा तांबा।

(6) वह रक्तकी क्षारमयताको बढ़ाता है और इसके फलस्वरूप अम्लीय आहार लेनेसे उत्पन्न 'ऐसीडोसिस'को दूर करता है।

(7) केले में 'हेमोग्लोबीन' की उत्पत्ति बढ़ानेकी क्षमता है। अतः यह रक्तमें लालकणोंका अभिवर्द्धन करने वाला है।

(8) दूधके संयोगके साथ केला बड़ा पोषक आहार है। यह ऐंटीस्कार्बिक तथा अन्य विटामिनोंसे सम्पन्न है।

और, दूधको अपेक्षित शर्करा प्रदान कर, यह दूधकी दुश्याच्यताको भी कम करता है।

डाक्टर जान हार्वेकेल्लाग एम्० डी०, एल० एल्० डी०, एफ० आर० सी० एस्० ने आहार-विज्ञानके अपने आकर ग्रन्थ 'द न्यू चायटेटिक्स' में केले की आहार के रूपमें भूरि-भूरि प्रशंसा की है। आपनेलिखा है कि,

मूलतः एशियाका यह फल अब प्रायः पूरे उष्णबंधीय कटिबंधमें उगाया जाता है। इसमें फल भी खूब आते हैं। इसकी पोषणक्षमता आलूसे कुछ अधिक है। इसमें प्रोटीन की मात्रा अत्यल्प है और एक औंस केलेसे मात्र डेढ़ कैलोरी उपलब्ध होती है। इसमें चिकनाई भी बहुत ही कम है। पक जाने पर केलेमें शर्कराकी मात्रा काफी बढ़ जाती है। वह एक औंसमें 25 कैलोरी प्रदान करती है। इसका कार्बोहाइड्रेट बड़ी आसानीसे पच जाने वाला होता है।

सर्वसाधारणमें यह विचार घर किये बैठा है कि, केला पाचनकी दृष्टिसे दुष्कर फल है। इस विचारके पीछे ऐसे केलेका खाना है, जो पूरी तरह पका नहीं होता। केलेको डालमें कभी नहीं पकने दिया जाता है। जब वह अपने पूरे मापका हो जाता है और पूर्णतः प्रौढ़ नहीं हुआ रहता, तभी केलेका गौध काट लिया जाता है। केला पूर्णतः पक गया, इसकी पहचान यह है कि, उस स्थिति में केलेका छिलका आंशिक रूपमें भूरा हो जाता है। पूरी तरह पक जाने पर केलेका स्टार्च डेक्सिट्रिन और शर्करामें परिवर्तित हो जाता है। पके केलेमें डेक्सट्रिन और शर्कराकी मात्रा 25 प्रतिशत हो जाती है। पूर्णतः पका केला बड़ा ही सुपाच्य आहार है। बच्चों और अति बीमार लोगोंको खिलाने के लिए पके केलेकी लुब्दी बना लेनी चाहिए ऐसी लुब्दी और आसानीसे हजम हो जाती है।

सभी ताजे खाये जाने वाले फलोंकी अपेक्षा केलेमें पोषक गुण कहीं अधिक होता है। इसमें आलू के समान पोषण प्रदान करनेकी क्षमता है। रबर निकालने वाले—जिनका काम बड़ा ही श्रमसाध्य है—केलेका आहारके रूपमें खूब प्रयोग करते हैं।

खूब पके केलेमें कच्चा स्टार्च किंचित् मात्र नहीं होता। मेयर और रोजकी रिपोर्ट है कि, यदि ऐसा केला खाया जाय, जो पूरी तरह पका न हो, तो व्यक्तिकी टट्टीमें खासी मात्रामें स्टार्च मिलेगा। कहनेका तात्पर्य कि, खानेके लिए केला चुनते समय इस बातका पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिए कि, वही केला खाया जाय जिसकी त्वचा भूरी हो गयी हो।

केलामें विटामिन ए प्रचुर मात्रामें उपलब्ध होता है। उसमें विटामिन सी भी काफी होता है (एड्डी तथा केल्लाग)। दूधका संयोग पाकर पका केला पूर्ण आहार हो जाता है। अति पके केलेकी लुब्दीमें तिगुना दूध मिला देनेसे बच्चोंके लिए वह अच्छा आहार बन जाता है।

सबसे पहले हमबोल्टने इस बातकी ओर ध्यान आकृष्ट कराया कि, प्रति एकड़

(शेष पृष्ठ २० कालम ३ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गर्भ-परीक्षणके खतरे

सुश्री गीता हरिहरन

न्यूयार्क-स्थित अलबेनीके 'बर्थ डिफेक्ट इंस्टीट्यूट' ने १९७४ में यह सिद्ध कर दिया था कि, इस हार्मोनके सम्पर्कसे गर्भगत बच्चेमें हृदय-सम्बंधी, श्वसन-नली सम्बंधी, ग्रसिका नली-सम्बंधी, मेरुदंड-सम्बंधी तथा मलद्वार-सम्बंधी विकृतियाँ आ सकती हैं।

८ मार्चसे अन्तरराष्ट्रिय महिला वर्ष है। इस वर्ष भारतमें उस दिनको एक नये आन्दोलनका श्री गणेश हुआ। वह आन्दोलन था—'हार्मोनल गर्भ-परीक्षण (एच्० पी० टी०) के दुरुपयोगसे नारीकी रक्षा।'

ऐसे देशमें, जिसमें अधिकांश लोगोंको चिकित्सकीय सहायता तथा ओषधियाँ दुष्प्राप्य हैं, अज्ञान, लापरवाही तथा लाभ कमानेकी भावनासे दवाओंका दुरुपयोग बेतरह बढ़ रहा है। इन परिस्थितियोंमें जकड़े देशमें जनता का भी दबाव इतना नहीं रहता कि, इन दुर्गुणों पर प्रतिबंध लगाया जा सके और जो डाक्टर समाजहितसे प्रेरित रहते हैं, वे भी कुछ अधिक नहीं कर पाते।

एच्० पी० टी० का प्रयोग दुरुपयोगोंमें एक अति खतरनाक उदाहरण है। स्वास्थ्य-संघटनों तथा महिला-संस्थाओं ने हाल ही में लोगोंको इस दिशामें सजग करनेका प्रयास प्रारम्भ किया था।

ओइस्ट्रोजेन-प्रोजैस्टेरोन (ई० पी०) नारी-हार्मोनका कृत्रिम सम्पाक (प्रेपेपरेशन) है। भारतमें १५ ऐसी दवाएँ विभिन्न कम्पनियाँ बनाती हैं, जिसमें ई० पी० रहता है। नारी गर्भवती है या नहीं, इसके परीक्षणके लिए अब भी इनका प्रयोग किया जाता है हालांकि, इसकी साक्षियाँ हैं कि, यह स्वतः गर्भको भयंकर क्षति पहुंचा पानेमें समर्थ है।

कृत्रिम नारी-हार्मोनका सिद्धान्त एक अति साधारण सिद्धान्त पर आधारित है। वह यह है कि, गर्भके अतिरिक्त किसी अन्य कारणसे यदि नारीका मासिक बंद हुआ होगा तो उसे यदि नारी-हार्मोनका इंजेक्शन लगा दिया जाये तो उसका मासिक पुनः जारी हो जायेगा। विगत दशकमें इस परीक्षणकी अमोघताकी जाँचके लिए पश्चिमी देशोंमें अनेक अध्ययन किये गये। उन अध्ययनोंका एक लक्ष्य यह जानना भी था कि, इसका क्या प्रभाव स्वतः गर्भ पर पड़ता है।

शुरू यहींसे करूँ कि, इन अध्ययनोंसे ज्ञात हुआ कि, एच० पी० टी० प्रायः मिथ्या सिद्ध हो जाता है। गर्भ-परीक्षण कराने वाली ५ नारियोंमें १ इंजेक्शन लेनेके बाद यद्यपि रजस्वला हो जाती है; फिर भी गर्भवती रहती है। इससे भयंकर बात अध्ययनोंसे यह सामने आयी कि, एच० पी० टी० के कारण बच्चोंमें कुछ जन्मजात विकृतियाँ आ जाती हैं।

'इंटरनेशनल जर्नल आव गायनाकालाजी ऐंड आब्स्टेट्रिक्स' ने ऐसे ही एक अध्ययनका प्रतिफल प्रकाशित करते हुए लिखा है कि,

> "नारी गर्भवती है या नहीं, इसके लिए हार्मोन वाला परीक्षण विश्वस्त नहीं है। हर पाँचमें एक नारीमें यह गलत सिद्ध होता है। और, इसके फलस्वरूप गर्भगत बच्चेमें विकृति आनेका भी बड़ा खतरा रहता है।"

फार्माकालोजी की मानक पाठ्य-पुस्तकके लेखक सर्वश्री गुडमैन तथा गिलमैनका कहना है कि,

> "गर्भवती नारियोंको ओइस्ट्रोजन कतई नहीं देना चाहिए—विशेष रूपसे प्रथम तीन महीनों में। यह एक ऐसा काल है, जिसमें गर्भका प्रजनक (रिप्रोडक्टिव) क्षेत्र विस्तार करता होता है। वह बहिर्जात ओइस्ट्रोजेनसे प्रभावित हो सकता है···।"

अमेरिकामें १९७५ से प्रतिबंधित

अमेरिकामें 'फूड ऐंड ड्रग ऐडमिनिस्ट्रेशन' ने १९७५ में ई० पी० हार्मोनल सम्पाक को प्रतिबंधित कर दिया था। उसने हार्मोन-युक्त दवाओं को गर्भके हृदय तथा अंगों विकृतियोंकी आशंकासे इसे सम्बंधित मान था।

न्यूयार्क-स्थित अलबेनीके 'बर्थ डिफेक्ट इंस्टीट्यूट' ने १९७४ में यह सिद्ध कर दिया था कि, इस हार्मोनके सम्पर्कसे गर्भगत बच्चे में हृदय-सम्बंधी, श्वसन-नली-सम्बंधी, ग्रसिका नली-सम्बंधी, मेरुदण्ड-सम्बंधी तथा मलद्वार सम्बंधी विकृतियाँ आ सकती हैं।

भारतमें हुआ अध्ययन

अपने देशमें किलपाक मेडिकल कालेज मद्रासके डाक्टर बी० पालनिअप्पन ने १९ में इस दिशामें अध्ययन किया और निष्कर्षों पर पहुँचे।

(१) महिला गर्भवती है या नहीं, इस परीक्षणके लिए ई० पी० दवाएं सक्षम नहीं हैं। तथा

(२) जिन गर्भवती नारियों पर इसका प्रयोग किया जाता है, उनके बच्चोंमें विकृतियोंकी आशंका रहती है।

पलनिअप्पनके अध्ययनमें ३१ प्रतिशत गर्भवती नारियोंके बच्चोंमें विदीर्ण तालु (क्लेफ्ट पैलेट) तथा होठकटे-सी विकृति मिलीं।

एक आपराधिक काम

दो महिला डाक्टरों ने भारतमें 'वा टरी हेल्थ असोसिएशन' (डब्ल्यू० एच्० आई०) की स्थापनाकी थी। उन्होंने भी दवाओंके विरुद्ध आवाज उठायी है। उन दो का कहना है कि,

"ऐसे समाजमें जहाँ नारी स्वतः उत्पी से त्रस्त हो और जहाँ स्वस्थ कन्या ज देना भी नारी की असफलता मानी जाती वहाँ इन दवाओंका प्रयोग (यह जाननेके भी करना कि, इससे बच्चोंमें विकृति सकती है) एक आपराधिक प्रक्रिया है।

भारतकी दवा बनाने वाली कम्पनियोंका

चिकित्साके क्षेत्रकी पत्रिकाओं पर उड़ती नजर डालने पर ('एम आई एम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इंडिया' तथा 'सी आई एम एस् इंडिया') यह बात पुष्ट हो जाती है कि, भारतकी कुछ दवाओं वाली कम्पनियाँ अब भी एच्० पी० टी० के प्रयोगका समर्थन करती हैं और बच्चे में आशंकित विकृतिके खतरेकी कोई सूचना नहीं देतीं। इनमें से कुछ कम्पनियाँ गर्भ-परीक्षणके लिए एच० पी० टी० के प्रयोगकी शिफारिश करती हैं। और, कुछ अब 'सेकेंडरी एमीनोरिया' अथवा अल्पकालिक 'सेकेंडरी एमीनोरिया' की बात कहने लगी हैं।

कुछ कम्पनियाँ 'साहित्य देखें' कहकर दायित्त्वमुक्त होनेका प्रयास करती हैं। पर, प्रश्न यह है कि, कितने डाक्टर उस 'साहित्य' को पढ़ते हैं? और, जो पढ़ते भी हैं, उनमें कितने उस औषध-विशेष-सम्बंधी निर्माता-कम्पनीकी सूचनाओं और नवीनतम शोधोंसे अवगत होते हैं?

सूचनाओंका भ्रामक रूप

ई० पी० दवाओंसे सम्बंधित 'वालंटरी हेल्थ असोसिएशन' ऑव इंडिया' के परिपत्रमें कहा गया है कि, यद्यपि इस दवाके सम्बंधमें कुछ सूचनाएँ दी जाने लगी हैं; पर अपेक्षित तो यह है कि, सूचना स्पष्ट रूपमें इन शब्दोंमें दी जाये कि,

"नारी गर्भवती है या नहीं, इसके परीक्षणके लिए इस दवाका प्रयोग न किया जाये। इससे गर्भके बच्चेको हानि पहुँच सकती है।"

यदि दवाके सम्बंधमें कुछ कम्पनियाँ अति छोटे अक्षरोंमें चेतावनी प्रकाशित भी करती हैं, तो उसकी भाषा ऐसी होती है कि, प्रयोगकर्त्ता आसानीसे समझ न पाये। और, इसके फलस्वरूप नारीको अपने डाक्टरकी बुद्धिमत्ता पर अधिक आश्रित हो जाना पड़ता है; पर लेबुलके सम्बंधमें एक और कठिनाई है। जिन नारियोंको यह दवा दी जाती है, उनमें कितनी अंग्रेजी पढ़ सकती हैं? या, यदि पढ़ भी सकती हैं, तो कितनी पढ़नेका कष्ट उठाती हैं?

एक अन्य समस्या

एक आंशिक समस्या इस दवाके सम्बंध में यह भी है कि, ये एल दवाएं बजारोंमें विभुक्त बिकती हैं। चाहे वह दवा-विक्रेता हो या डाक्टर उसके पास जब ऐसी नारी पहुँचती है, जिसका महीना चढ़ा होता है, तब वह बिना भेद-भावके ई० पी० वाली दवाएं इंजेक्शन या गोलीके रूपमें बता देता है। जो नारी अपने गर्भके बारेमें आश्वस्त होना चाहती है, उसके लिए मूत्र-परीक्षण करानेकी तुलनामें यह सरल भी है और सस्ता भी। जो नारी गर्भपात कराना चाहती है, उसको भी इसकी गोली या इंजेक्शन सरल मार्ग-सा लगता है।

डाक्टर या कसाई

आम तौर पर सरकारी पक्ष और विपक्ष कभी समान विचार नहीं प्रकट करते; पर विगत २६ जुलाईको लोकसभामें सत्तापक्ष और विपक्ष ने एक मुद्दे पर समान रूपसे चिन्ता व्यक्त की।

वह मुद्दा था कि, प्राइवेट प्रैक्टिस करने वाले चरित्रहीन डाक्टर गर्भवती नारियोंका परीक्षण यह जाननेके लिए करते हैं कि, उसके गर्भमें लड़का है या लड़की। और, समाजमें लड़कीके प्रति विद्वेषकी भावनाका लाभ लेकर गर्भपात कराते हैं।

श्रीमती सुशीला गोपालन (सी पी आई-एम्), सर्वश्री बाबू साहब परूलेकर (जनता), बालासाहेब विखे पाटिल (कांग्रेस आई) तथा ई० बालनन्दन (सी पी आई-एम्) ने ध्यानाकर्षण प्रस्तावके माध्यमसे यह प्रश्न उठाया और सभी ने एकमतसे यह विचार प्रकट किया कि, गर्भकी विकृति, सेक्ससे सम्बन्धित आनुवांशिक गड़बड़ियोंकी जाँचकी पद्धतिके—पुरुष-प्रधान समाजमें—दुरुपयोगकी बड़ी गुंजाइश है और इसके फलस्वरूप गर्भमें यदि लड़की हुई, तो गर्भपात करानेको प्रोत्साहन मिलता है।

स्वास्थ्य-मंत्री श्री बी० शंकरानन्द ने कहा कि, "लड़कीके प्रति विद्वेषको स्वीकृति देने वाला पूरा समाज 'सेक्स निश्चय कराने वाले परीक्षण' के दुरुपयोगके लिए उत्तरदायी है।"

श्री शंकरानन्द ने कहा कि, "इस परीक्षणके दुरुपयोगको ध्यानमें रखते हुए, केन्द्रिय सरकार ने १९७७ में ही राज्य, सरकारोंको सचेत कर दिया था। और, कहा था कि, शोध-कार्य या गर्भगत बच्चेमें 'सेक्स' से सम्बन्धित आनुवांशिक विकृतिकी जाँचके अतिरिक्त इस परीक्षणका उपयोग अन्य किसी दृष्टिसे न किया जाये।"

"यह सभीके लिए चिन्ताका विषय है। सरकार इसकी छानबीनके उपायके प्रति सजग है।"

मंत्री महोदयकी इस मान्यता पर कि, यदि यह परीक्षण विशेषज्ञ करे, तो माँ पर उसका कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता और गर्भमें विकृति नहीं आती; श्रीमती गोपालन तथा श्री पेरूलकर ने आपत्ति की और ब्रिटेनके विशेषज्ञोंके यह विचार प्रस्तुत किये कि, यह परीक्षण माँ और गर्भ पर हानिकर प्रभावसे रहित नहीं है।

मंत्रीके इस आश्वासन पर कि, भारतमें इसका प्रयोग मात्र अनुसंधानके लिए वैध है, प्रस्तावकर्त्ताओंने इस पर पूर्ण प्रतिबंध लगाने की माँग नहीं की। पर, प्रस्तावकर्त्ताओंने यह इच्छा व्यक्त की कि, प्राइवेट प्रैक्टिस करने वाले जो डाक्टर इसका दुरुपयोग करें उन पर दंड-संहिताके अनुरूप कार्यवाही की जाये।

श्री शंकरानन्द ने कहा कि, कानपुर और अमृतसरमें इसकी शिकायतोंकी जो सूचनाएं मिली हैं, उनके सम्बन्धमें इंडियन मेडिकल कौंसिल तथा सम्बद्ध सरकारें जाँच कर रही हैं और दोषी व्यक्तिके विरुद्ध अपेक्षित कार्यवाही की जायेगी।

मंत्री महोदय ने इस बात से अनभिज्ञता प्रकट की कि, स्वतः दिल्लीमें अनेक डाक्टर इस प्रकारके परीक्षण कर रहे हैं। उन्होंने सदस्योंसे कहा कि, यदि उन्हें इसकी जानकारी हो तो मुझे निश्चित उदाहरण दें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मिथ्या श्रेय

ई० पी० दवा गर्भपात कराने वाली है, इसके पीछे भी एक बड़ा भारी भ्रम काम करता है। महीना चढ़नेके बाद भी जो गर्भवती सचमुच नहीं है, उसे इसके प्रयोगसे मासिक प्रारम्भ हो जाता है। और, डाक्टरको सफल गर्भपात करानेका श्रय अनायास मिल जाता है। और, नारी घूम-घूम कर अवांछित गर्भकी समाप्तिके लिए इस दवाको 'आसान और अमोघ' होनेका विज्ञापन करती फिरती है।

आन्दोलनका रूप

'वालंटरी हेल्थ असोसिएशन आव इंडिया' (वी एच ए आई), सी ई डी (सेंटर फार एडूकेशन ऐंड डाकुमेंटेशन, बम्बई), मेडिको फ्रेंड्स सर्किल, पुणे जर्नल आव कंटीनुइंग एडूकेशन तथा बम्बई, दिल्ली और पुणेकी महिला-संस्थाओं ने डाक्टरों, केमिस्टों, दवा-कम्पनियों तथा जन-साधारणको लक्ष्य बनाकर अपना आन्दोलन शुरू किया था। इन संस्थाओं ने एच० पी० टी० के सम्बन्धमें जगह-जगह पोस्टर लगाये और अनेक परिपत्र जारी किये। 'वलंटरी हेल्थ असोसिएशन आव इंडिया' ने तथा दिल्लीकी एक महिला-संस्था 'सहेली' ने ड्रग-कंट्रोलरको इस सम्बंधमें पत्र भी भेजा था।

दवाका विरोध करने वालोंकी माँग थी कि, दवाके पैकेट पर गर्भावस्थामें एच० पी० टी० के प्रयोगके विरुद्ध बड़ी सरल भाषामें चेतावनी होनी चाहिए।

विकल्प

महत्त्वकी बात यह है कि, इन दलों ने 'नारी गर्भवती है या नहीं' इसकी जानकारी के लिए विकल्पका भी सुझाव दिया है। वह विकल्प है—मूत्र-परीक्षण। पर, दुर्भाग्य यह है कि, यह परीक्षण भी भारतीय नारीके लिए आर्थिक और शारीरिक कारणोंसे सम्भव नहीं हो पाता। पैथालाजिस्ट इसके लिए ३५ रुपये से लेकर ८० रुपये के बीच कोई रकम माँग सकता है। पर, एच० पी० टी० में १० रुपये से कम का ही खर्च है। अतः अपेक्षित है कि, 'नारी गर्भवती है या नहीं' इसके लिए कोई और विश्वस्त तथा सस्ता उपाय ढूँढा जाये। एक ऐसे देशमें जहाँ गर्भ-निरोधी शोधके लिए विश्व-स्वास्थ्य-संघटन ने १९८१ में १८, ४४७ डालरका अनुदान दिया हो, क्या गर्भ-परीक्षणके लिए अनुदानकी माँग करना किसी रूपमें असंगत है?

कुछ छिटफुट प्रयास

पर, इस दिशा में भी कुछ छिटफुट प्रयास हुए हैं। आल इंडिया मेडिकल इंस्टीट्यूटके डाक्टर जी० डी० तलवार ने एक ऐसा सस्ता और विश्वस्त 'किट' विकसित किया है, जिसके द्वारा नारी स्वयं यह परीक्षा कर सकती है कि, वह गर्भवती है या नहीं। पर, जब वह बाजारमें आयेगा तो उसका क्या मूल्य होगा और वह कितना विश्वस्त है, यह तो कुछ दिन बाद ही पता चलेगा।

एक दुर्भाग्य

परन्तु एच० पी० टी० उपभोक्ताओं—विशेषतः निम्न आय-वर्ग और ग्रामीण महिलाओंके बीच अब तक प्रचलित है। वे हार्मोन-युक्त ये दवाएँ लेती रहती हैं; पर निहित स्वार्थों—दवा बनाने वाली कम्पनियों, डाक्टर, केमिस्ट, ड्रग-अधिकारी तथा सरकार स्वयं—के कारण इससे अनभिज्ञ रह जाती हैं कि, इससे उनके गर्भगत बच्चेको हानिकी आशंका है। आप ही बतायें—उन्हें सही सूचना देने वाला कौन है—डाक्टर, केमिस्ट या अन्य कोई?

अंधाधुंध दवाके प्रयोगसे होने वाले खतरे की बात नयी नहीं है। थैलियोमाइडके फल-स्वरूप अकेले पश्चिमी जर्मनीमें ६ हजार बच्चे विकृत अंगों वाले जन्मे। उसकी स्मृति अभी बनी है।

आजकी आवश्यकता

(पृष्ठ २ आगे)

भरती होनेके आकांक्षियोंकी भीड़ बढ़ती जा रही है। अस्पतालोंमें शैय्याओंकी संख्या बढ़ायी जाये, इसकी माँग सुरसाके मुख-जैसीकी जाती रहती है। पर, यह बात हमारे कानमें कभी नहीं पड़ती कि, स्वास्थ्य उन्नत करने और उसे बनाये रखनेकी सीख देनेके लिए किसी भी सरकारने एक पैसेकी भी रकम निकाल रखी है। यदि सरकारें या समाज स्वास्थ्य बनाये रखने और उसे उन्नत बनानेकी दिशामें सही रूपमें प्रचार-प्रसार करें और लोगोंके मनपर उसकी छाप बैठा दें, तो अस्पतालोंको खोलनेकी आवश्यकता ही न रह जाये और उसका दरवाजा देखनेवालों की संख्या भी कम हो जाये। सच कहा जाये, तो आज अपेक्षा नये अस्पतालोंकी नहीं है, वरन् लोगोंमें स्वस्थ बने रखनेकी जागरूकता उत्पन्न करनेकी और स्वथ्य-जीवनके लिए अपेक्षित विधि बतानेकी है।

हमें बल इस बातपर देना चाहिए कि, आदमी रोगोंसे बचा कैसे रह सकता है, ऐसी स्वास्थ्यकी शिक्षा आज सबसे अधिक अपेक्षित है। रोगोंको समाप्तकर देना यदि आज लक्ष्य बना लिया जाये तो इसके लिए निश्चय ही बड़े प्रयास और धनकी अपेक्षा उसके प्रचार-प्रसारके लिए होगी।

'आरोग्य' अपने जन्मसे ही स्वास्थ्यके अपेक्षित आधारभूत तथ्योंके प्रचार-प्रसारमें लगा है। उसे कुछ सफलता भी मिली अवश्य है। पर, अकेला चना भाड़ नहीं तोड़ सकता। इसके लिए कहीं अधिक बड़े पैमानेपर सतत् प्रयासकी अपेक्षा है।

मेरी यूरोप-यात्रा

लेखक : श्री विट्ठलदास मोदी

मोदीजीने प्राकृतिक चिकित्साका अध्ययन करने, प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी संस्थाओं तथा शिक्षालयोंको देखने और प्राकृतिक चिकित्साके विशेषज्ञोंसे मिलनेके लिए दो बार यूरोपके कुछ देशोंकी यात्राएँ की थीं। इस संबंधके सारे अनुभव और जो उन्होंने यूरोपमें देखा-सुना इस पुस्तकसे आप जान सकेंगे।

इसी पुस्तक में उनकी दूसरी यात्राका भी सार आ गया है।

अंतमें मोदीजीकी जीवनकी रूपरेखा भी दी गयी है, जो एक प्रकारसे आरोग्य मंदिरकी स्थापना और विकासका इतिहास है।

पृष्ठ संख्या १७६। मूल्य तीन रुपया मात्र।

आरोग्य-मंदिर,, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नाकसे खून निकलना : बच्चोंके जीवनका एक अंग

'हिन्दू'से साभार

मेरी स्वागतिका (रिसेप्शनिस्ट) यह समाचार लेकर जब मेरे पास आयी कि, श्रीमती ई० ने मुझे अपने घर पर रोगी देखने के लिए बुलाया है, उस समय वह परीशान-सी लग रही थी।

उसने मात्र इतना ही कहा कि, श्रीमती ई० का पुत्र बीमार है—क्या बीमारी थी या क्या समस्या थी, इससे वह सर्वथा अनभिज्ञ थी।

जब मैं श्रीमती ई० के घर पहुँचा, वह मुझे हालमें खड़ी मिलीं। वह बड़ी चिन्तातुर थीं; पर बोलीं—'मुझे दुःख है कि, मैंने आपका समय नष्ट किया।"

जहाँ मैं किसी गम्भीर स्थितिकी कल्पना कर रहा था; मैंने देखा कि, उनका पुत्र साइमन हाथमें नकली बंदूक लिये शोर मचाता हुआ आया।

बड़े अनुपाती ढंगसे श्रीमती ई० ने कहा—"बहुत दिनोंसे बच्चेकी नाकसे खून निकलनेकी बात सुनती रही हूँ। यह बंद भी होता है या नहीं, इस सम्बन्धमें मुझे कभी-कभी शंका होने लगती है। मैंने आपके दवाखानेमें जब फोन किया था, उसके दो मिनट बाद ही, इसके नाकसे खून निकलना एकाएक बंद हो गया। मैंने आपको दो बार फोन करके यह सूचित करनेका प्रयास किया कि, अब आप न आयें; पर तब तक आप चल चुके थे।'

श्रीमती ई० मुझसे चाय पीकर जानेके लिए आग्रह करने लगीं। और, तुरन्त बना ले आयीं। मैंने चायकी प्रथम घूंट पी ही थी कि, वे पूछ पड़ीं कि, "बच्चोंकी नाकसे खून निकलता क्यों है? मैं जान जाऊँ तो भविष्यमें मुझे चिन्ता तो कम होगी।"

मैंने उन्हें आश्वस्त करते हुए कहा—"आप चाहे जो भी करें, नाकसे खून निकलना तो स्वतः बंद ही हो जाने वाला है। इसीलिए बड़ी-बूढ़ी औरतोंके सभी उपचार सफल सिद्ध होते रहे हैं।"

श्रीमती ई० ने पूछा—"आपका तात्पर्य—'गरदन पर बर्फ रखना', 'गरदनको पीछे झुकाने' और 'ऊपरके होठ दबाने' आदिसे तो नहीं है?"

मैंने कहा—"बच्चोंकी नाकसे जब खून निकलने लगता है, तब अधिकांशतः बीस मिनटके अन्दर खून निकलना बंद हो जाता है। अतः खून निकलने पर आप जो भी उपचार देंगी, आपको सफल लगेगा।"

अब श्रीमती ई० ने जानना चाहा कि, आखिर बच्चोंकी नाकसे खून निकलता ही क्यों है? उन्होंने कहा—"साइमन न तो गिरा था और न उसकी नाक पर चोट ही लगी थी; एकाएक बिना किसी कारणके उसकी नाकसे अनायास ही खून निकलने लगा।"

"इसके दो कारण अति प्रचलित हैं—नाक पर चोट लगना या उँगलीसे नाक साफ करना। पर, कुछ अन्य कारण भी हो सकते हैं—यथा एलर्जी, हे-ज्वर, इंफेक्शन तथा नाक के अन्दरकी किसी रक्तवाहिनीका कमजोर होना। नाकसे खून निकलना बच्चोंके जीवन का एक अंग है—विशेष रूपसे उन बच्चोंका जो बड़े सक्रिय होते हैं।"

मैंने श्रीमती ई० से कहा—"यदि साइमन की नाकसे फिर खून निकलने लगे, तो सबसे सरल उपचार यह है कि, बच्चेको थोड़ा आगे झुकायें और नाकके ऊपरी भागसे दबाकर नाक निचोड़कर निकाल दें। ऐसा प्रायः दस मिनट तक करती रहें।

"यदि आप घर पर इस विधिसे उसका उपचार करेंगी, तो स्कूलमें या अन्यत्र कहीं, यदि उसकी नाकसे खून निकलने लगा तो वह अपना उपचार स्वयं कर लेगा। और, नाकसे खून निकलने पर घबड़ाया घर भागता हुआ नहीं आयेगा। मैं आपको महत्त्वकी बात बता रहा हूँ। नाकके ऊपरी सिरेको दस मिनट तक निचोड़ना चाहिए। दस मिनटका समय जानने के लिए घड़ीकी सहायता लेना आवश्यक है। अगर बीचमें ही यह प्रक्रिया बंद कर दी जाये, तो फिरसे खून निकलना शुरू होनेकी आशंका रहेगी। और, फिर आपको इस प्रक्रियाकी आवृत्ति करनी पड़ सकती है।"

"यदि बच्चेके पास घड़ी न हो, तो इस प्रक्रियाको करते समय समयके अनुमानके लिए एक हजार तक गिनती गिन सकता है। यदि इस प्रक्रियाके करनेसे दस मिनटमें खून निकलना बंद न हो, तो नाक दबाकर छिनकने से पूर्व नाकके ऊपरी भागमें एक हल्का घूँसा लगायें। क्योंकि, सम्भावना किसी ऐसे थक्के की भी होती है, जो नाककी रक्त-नलिकाको पुजनेमें अवरोध उत्पन्न कर रहा हो।"

मेरी पूरी बात सुनकर श्रीमती ई० ने कहा—"इसका अर्थ यह हुआ कि, नाकसे खून निकलनेका कारण किसी रक्त-नलिकाका टूटना है।"

"हाँ! अत्यन्त सूक्ष्म रक्त-नलिकाका टूटना"—मैंने कहा। और, अपने अस्तित्वसे कहीं अधिक भयंकर यह मालूम होने लगता है।

"यदि बीस मिनटमें नाकसे खून निकलना बंद न हो, तो आप मुझे बुला लें। क्योंकि, ऐसी स्थितिमें 'गाज' से नाककी पेकिंगकी अपेक्षा हो सकती है। और, यदि रक्त-नलिकाका स्राव न बंद हुआ तो उसके टूटनको समाप्त करनेके लिए अन्य उपाय भी करने पड़ सकते हैं।

"एक बात और बता दूँ। यदि बच्चेकी नाकसे खून निकला हो, तो उसकी नाकमें प्रतिदिन प्रातः-सायं कोई साधारण मरहम या तेल लगाते रहें। इससे नाक खुश्क नहीं हो पायेगी। और, नाकमें हदसे ज्यादा खुश्की नहीं आयेगी, तो नाकसे खून भी नहीं निकलेगा।"

बात समाप्त हो रही थी कि, श्रीमती ई० पूछ बैठीं—"यदि २० मिनटमें नाकसे खून निकलना बंद न हो तो आपको सूचना दूँ।"

"हाँ! यदि सरमें चोट आयी हो, और उसके साथ ही नाकसे खून भी निकलता रह जाये तो मुझे अवश्य बुला लें।"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कैंसर और आहार

यू० एस्० नैशनल अकेडेमी आव सायंसेज-द्वारा किये गये अध्ययनके आधार पर वाशिंगटनसे विगत 17 जूनको प्रसारित एक समाचारमें कहा गया है कि, सबसे अधिक प्रचलित कैंसरोंके पीछे कारणोंमें आहारकी एक बहुत ही महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। आहार और कैंसरके पारस्परिक सम्बंधके विस्तृत अध्ययनसे यह स्पष्ट हो गया है कि, अनेक प्रकारके कैंसरोंका सम्बन्ध व्यक्तिके आहारसे होता है। कमिटीकी रिपोर्टमें कहा गया है कि, साधारण रूपमें कहा जा सकता है कि, कुछ प्रकारके आहार और आहारोंके योगज कैंसरकी आशंकाका अभिवर्द्धन करने वाले होते हैं। और, कुछ प्रकारके आहार कैंसरके खतरोंको कम करने वाले होते हैं।

इन प्रभावोंके पीछे क्रियारत यांत्रिकता अभी स्पष्ट नहीं है। इसके पीछे एक सम्भावना यह भी है कि, आहार के पोषक और अपोषक अंशोंकी पारस्परिक प्रतिक्रिया कैंसर-की आशंका उत्पन्न करती है।

यू० एस्० नैशनल अकेडेमी आव सायंसेज द्वारा इस अध्ययन के लिए गठित कमिटी-में कई विख्यात वैज्ञानिक तथा आहार-विशेषज्ञ थे। उन लोगोंका कहना है कि, कितने प्रतिशत कैंसरके पीछे आहार कारण-रूप होता है, इसे हम स्पष्ट नहीं बता सकते।

पर, कुछ साक्षियां बड़ी स्पष्ट थीं, जिनके आधार पर ऐसा आहार-क्रम सुझाया जा सकता है कि, जिससे कैंसरका खतरा कम रहे।

—चिकनाई युक्त चीजें कम-से-कम खायें चाहे वह चिकनाई संतृप्त (सैचुरेटेड) हो या असंतृप्त (अनसैचुरेटेड)

—प्रतिदिन अधिक-से-अधिक फल, सब्जियां और पूर्णान्न (यथा चोकर समेतआटा और कनसमेत चावल) का प्रयोग कीजिए। विशेष रूपसे ऐसे पदार्थ अवश्य खायें, जिसमें विटामिन सी प्रचुर मात्रामें हो। कैरोटीन एक पदार्थ है, जो शरीरके अंदर पहुंचकर विटामिन में परिवर्तित हो जाता है। उसे तथा अन्य रक्षक खाद्योंकी हमारे आहारमें प्रचुरता होनी चाहिए। इन आहारोंकी श्रृंखलामें हैं—नारंगियां, मोसम्मी, छोटा चकोतरा, गहरे हरे रंगकी सब्जियां, गाजर, टमाटर, पत्ता-गोभी, स्क्वैश, चेकी गोभी (ब्रूसेल्स स्प्राउट्स)

—नमकमें सधाया गया (साल्ट क्योर्ड), नमकमें रखा हुआ और धूएंसे संसाधित आहार कमसे-कम खायें। इस श्रृंखलामें विभिन्न सास, जैम (डब्बाबंद मुरब्बे) तथा धूएं भी रांधी गयी मछलियां आती हैं। ये चीजे बड़े आकर्षक पैकिंगमें बाजारोंमें बिकती हैं। पर, इनसे दूर रहना ही अच्छा है।

—शराबके साथ धूम्रपान पेट और फेफड़ेके कैंसरका खतरा बढ़ाता है। उनसे बचें।

नयी दिल्लीसे प्रसारित एक समाचारमें इसी अध्ययनके आधार पर कहा गया है कि, दो प्रमुख कारणों से आहार और कैंसरके बीच पारस्परिक सम्बंध होनेकी बात कही गयी है। एक तो यह कि, धूम्रपान और फेफड़े के कैंसरका पारस्परिक सम्बंध स्पष्ट है। इस ओर ध्यान दिये जाने के बावजूद इस शताब्दीमें अन्य प्रकारके कैंसरोंमें कोई कमी नहीं आयी। दूसरी बात यह कि, आदमी एक देशको छोड़कर दूसरे देशमें चला जाता है, तब यदि उनको कैंसर होता है, तो वह उसी ढंगका होता है, जिसका प्रचलन उसके नये देशमें होता है।

इसी प्रसारणमें कहा गया है कि, आदमी-के आहारमें कम-से-कम एक-तिहाई अंश फलों और सब्जियोंका होना चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सा फलों और सब्जियों-के प्रयोगकी वकालत विगत एक शताब्दीसे करती आ रही है। उसकी मान्यता है कि, उनका अधिकतम प्रयोग व्यक्तिको आजी[illegible] रोगमुक्त रखनेमें समर्थ है—फिर कै[illegible] का एक छोटा-सा दायरा क्यों?

—शशिगोपाल, जबल[illegible]

आजकी दवा : कलका विष

एक अति लम्बे समयसे आंखकी पे[illegible] लीन नेत्र कष्टके लिए अमोघ दवा मा[illegible] जाती थी और हर कोई बिना डाक्ट[illegible] नुस्खेके भी उसका प्रयोग आवश्यकता स[illegible] पड़ने पर धड़ल्लेसे करता था। कुछ स[illegible] पहले समाचार प्रकाशित हुआ था कि, अ[illegible] की पेंसिलीन हानिकर है और सरका[illegible] उसके निर्माण पर प्रतिबंध लगा दिया [illegible]

एमिडोपायरिन पर रोक

अब विगत 16 जून को लखन[illegible] प्रेसट्रस्टट द्वारा प्रसारित एक समाचा[illegible] कहा गया है कि, एमिडोपायरिन युक्त [illegible] नाशक दवाओंको अकेले या किन्हीं [illegible] दवाओंके साथ लेना स्वास्थ्यके लिए ह[illegible] कारक है।

...तरह-तरह की बातें

पत्रद्वारा प्राकृतिक चिकित्साकी शि[illegible]

प्राकृतिक चिकित्साके प्रचारकी दृ[illegible] पत्रद्वारा प्राकृतिक चिकित्साके शिक्ष[illegible] व्यवस्था की गयी है। एक वर्षतक [illegible] हमारे निर्देशनमें प्राकृतिक चिकित्[illegible] अध्ययन करें, फिर दो मासतक प्राकृ[illegible] चिकित्साकी व्यावहारिक शिक्षा लें। प[illegible] पास करने पर एन० डी० की डिग्री [illegible] जायगी।

अच्छा स्वास्थ्य, अच्छी आदतें, हि[illegible] जानकार, २० वर्षसे अधिक उम्रके [illegible] शिक्षार्थी अध्ययनके लिए लिये जायेंगे। [illegible] पैसेका डाक टिकट भेजकर प्रवेश [illegible] मंगवाएं।

व्यवस्थापक—गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्युटिक्स, पो० आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्यायाम आवश्यक क्यों ?

श्री बर्ट्रैंड कीट

व्यायामके फलस्वरूप शरीरमें गरमी बढ़ती है और मांसपेशियों के ऊतकोंमें अवांछित पदार्थों को भस्म कर डालनेकी क्षमतामें अभिवृद्धि होती है । रक्त-वाहिनियोंके प्रशस्त होनेसे व्यायाम से उत्पन्न ऊर्जा सारे शरीरमें वितरित हो जाती है । इसीके साथ ही पसीना निकालने वाली ग्रंथियां भी सक्रिय हो जाती हैं । और, पसीनाके वाष्पीकरणके फलस्वरूप शरीर शीतल बना रहता है ।

अक्रियाशीलताके फलस्वरूप शरीरके ऊतकोंके अपक्षयकी ओर जिसका भी ध्यान गया होगा, वह यह स्वीकार करेगा कि, शरीरके लिए गतिशीलता अत्यावश्यक है ।

मांसपेशीका कोषा जब आकुंचित होता है तब शक्तिका उत्सरण होता है । इस प्रक्रियामें कोषाका कुछ अंश खंडित होकर उससे पृथक हो जाता है । और, कोषा अपने-को आवृत्त किये प्लाज्मासे नया पोषण—कार्बोहाइड्रेट तथा आक्सीजन—ग्रहण करता है । मांसपेशियोंकी प्रक्रिया उस समय मांसपेशियोंके कुछ अपेक्षित तत्त्वोंमें एक भिन्न प्रकारका परिवर्तन करता है और मांस-पेशियोंकी कार्य-दक्षताको बनाये रखता है । आदमीके दिन भरके कामके अनुरूप ये कोषा संख्यामें तथा आकारमें घटते-बढ़ते रहते हैं ।

फेफड़ोंसे अत्यधिक मात्रामें रक्तके परि-चालनसे श्वसन-प्रणालीकी मांसपेशियों में यह शक्ति प्राप्त होती है कि, जब भी और जहां भी आवसीजनकी अपेक्षा हो, वह द्रुतगतिसे उसकी आपूर्त्ति कर सके । मांसपेशियोंके रेशोंके आकुंचनसे 'लिम्फ'-घट तथा सूक्ष्म रक्तवाहिनियां भी निचुड़ती हैं और रक्त तथा 'लिम्फ' हृदयकी ओर प्रेषित होता है । इससे दिमागके उस अंशको उत्तेजन मिलता है, जो हृदय-प्रदेशके क्रिया-कलापको बढ़ाता है । और, इसके फलस्वरूप श्वसन-क्रिया गहरी होती है और तेज होती है । रक्तके प्रवाहमें इस प्रकार अभिवृद्धि आनेसे, मांसपेशियोंको रक्त पहुंचाने वाली रक्त-वाहिनियोंकी भी क्रियाशीलता बढ़ती है । इस प्रकार मांसपेशियोंको पोषण अधिक मिलने लगता है और शरीरसे कचड़ा निकलने-की प्रक्रिया बढ़ जाती है—फेफड़ा अधिक कार्बन-डाइ आक्साइड निकालने लगता है और गुर्दा भी सफाई का अपना काम तेज कर देता है । पाचन-प्रणाली भी अधिक सक्रिय हो जाती है और उसे और अधिक आहारकी अपेक्षा होने लगती है ।

व्यायामके फलस्वरूप शरीरमें गरमी बढ़ती है और मांसपेशियोंके ऊतकोंमें अवांछित पदार्थोंको भस्म कर डालने की क्षमतामें अभिवृद्धि होती है । रक्तवाहिनियोंके प्रशस्त होने से, व्यायामसे उत्पन्न ऊर्जा सारे शरीरमें वितरित हो जाती है । इसीके साथ ही पसीना निकालने वाली ग्रंथियां भी अधिक सक्रिय हो जाती हैं । और, पसीनेके वाष्पीकरणके फलस्वरूप शरीर शीतल बना रहता है । इस प्रकार मांसपेशियोंसे सम्बंधित व्यायाम चार काम करता है—(1) श्वसन-प्रक्रिया बढ़ाता है, (2) रक्त-परिवहन तीव्र करता है, (3) शरीरको अपेक्षाकृत अधिक पोषण प्रदान करता है तथा (4) विजातीय द्रव्योंको शरीरसे निष्कासित करता है ।

तनावकी स्थिति

मांसपेशियोंके व्यायामका प्रतिफल इतने तक ही सीमित नहीं है । हर मांसपेशी विश्राम के समय प्रकृत्या आकुंचित होती है । इसका कारण यह है कि, मांसपेशियोंमें एक स्वा-भाविक लचीलापन है और उसे किसी-न-किसी रूपमें उत्तेजन मिला ही करता है; पर जब शरीर के नाड़ी-मंडल पर कोई अनपेक्षित दाब पड़ता है, तब शरीरकी मांस-पेशियोंमें भी तनावकी स्थिति आ जाती है । मांसपेशियोंमें आकुंचन-शक्ति मांसपेशियों-की शक्ति पर आधारित होती है ।

मांसपेशियोंको हम दो वर्गोंमें विभा-जित कर सकते हैं—(1) फ्लेक्सोर्स तथा (2) एक्सटेंसर्स । इसका बड़ा अच्छा उदा-हरण हाथोंकी गतिसे दिया जा सकता है । जब मुट्ठी बांधी जाती है, उस समय फ्ले-क्सोर मांसपेशियां क्रियाशील होती हैं । एक्सटेंसर मांसपेशी मुट्ठीको खोलती हैं । जब एक्सटेंसरकी अपेक्षा फ्लेक्सर मांसपेशियां अधिक विकसित होती हैं, तब विश्राम के समय उंगलियां अधमुड़ी रहेंगी ।

मांसपेशियोंकी इस असंतुलित स्थिति के उपचारके लिए, हाथसे अधिक काम लेना चाहिए या ऐसे काम लेने चाहिए, जो इस स्थितिमें सुचारता कर सकें । इसके लिए कम-जोर किस्म की मांसपेशियोंको अधिक क्रिया-शील बनाना चाहिए ।

शारीरिक व्यायामसे अधिक-से-अधिक लाभ मिले, इसके लिए हमें उन अंगोंका व्यायाम चुनना चाहिए, जो अधिक क्रिया-शील रहते हों—अर्थात् जंघोंके फ्लेक्सर और एक्सटेंसर मांसपेशियोंका, पीठकी मांस-पेशियोंका, पेटका तथा कंधोंका । इन अंगों-का बड़ा प्रभाव सभी जीवनोपयोगी अंगों पर पड़ता है ।

शारीरिक भार

देखा गया है कि, यदि मांसपेशियोंमें स्वतः आकुंचन आये, तो उसकी अपेक्षा कहीं अधिक आकुंचन किसी बोझ खींचनेके समय आता है । उस भार का काम व्यक्तिके शरीर-का भार कर सकता है—यथा जब आदमी हाथ के पंजे और पैरके पंजेके बल हो, फर्शसे शरीरको ऊपर उठाता और नीचे ले जाता हो, या एंड़ी पर पूरा भार देकर खड़ा होकर शरीरको ऊपर उठाता और नीचे ले जाता हो ।

व्यायाम डायफ्राममें अधिक गतिशीलता लाता है । वह ऊपर फेफड़ेको दबाता है और नीचे यकृत प्लीहा, पेट और आंतोंको दबाता है । ऐसा व्यायाम करनेसे इन अंगोंकी सक्रि-यता बढ़ती है । गहरी सांस लेने से निश्चय ही फेफड़ोंको अधिक आक्सीजन मिलता है और इससे हर ऊतक अनुप्राणित होता है ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ऐसा आहार न लें कि, जिससे हृदय-कष्ट की आशंका हो

श्री पुरोबी बब्बर

क्या आप 'कोलेस्टेरोल'-समस्यासे ग्रस्त हैं ? क्या आपको हृदय-कष्ट है ? क्या आपसे कहा गया है कि, "आप अपना वजन घटायें और ऐसा आहार लें कि, जिसमें 'कोलेस्टेरोल' कम हो ?

यदि ऐसा है, तब आपको अपनी खाने की आदतोंमें थोड़ा परिवर्तन करना पड़ेगा। सबसे पहली बात यह है कि, आपको आहारीय चिकनाईकी बात जाननी होगी और जो भोजन आप लेते हैं, उसमें उपलब्ध विभिन्न प्रकारकी चिकनाइयोंकी प्रकृतिको समझना होगा।

प्रायः हर प्रकारके आहारमें चिकनाई होती है और स्वास्थ्यकी दृष्टिसे वह हितकर भी है। चिकनाई थोड़े आक्सीजनके साथ कार्बन और हाइड्रोजनका मिश्रण (कम्पाउड) है। उसकी दो कोटियाँ उसमें उपलब्ध हाइ-ड्रोजनके अणु (मोलेक्यूल)की मात्राकी दृष्टिसे हैं—संतृप्त (सैचुरेटेड) और असंतृप्त (अन-सैचुरेटेड)। संतृप्त चिकनाईमें जितना वह संभाल सकता है, उतना हाइड्रोजन होता है। पर, असंतृप्त चिकनाईमें उसकी मात्रा अत्यल्प होती है। फिर, असंतृप्त चिकनाई या तेलोंके हम दो किस्मोंमें विभक्त कर सकते हैं। यह इस बात पर आधारित होता है कि, उसके अणु में एक ही युग्म (डबुल) है या अधिक।

हम आगे हर प्रकारकी चिकनाईकी मौलिक प्रकृति (फिजिकल कैरेस्टेरिस्टिक्स) का विश्लेषण करना चाहेंगे और यह बताना चाहेंगे कि, किस प्रकारके आहारमें वह उपलब्ध है ?

(१) संतृप्त चिकनाई कमरेके तापमानमें जमी रहती होती है और आमतौर पर कड़ी पनीर (चीज़), मक्खन, सूअरकी चरबी, गायकी चरबी, सफेद मांस आदिमें उपलब्ध है।

(२) एकल असंतृप्त (मोनो अनसैचुरेटेड) चिकनाई कमरेके तापमानमें नरम रहती है; पर रेफ्रीजरेटरके मुख्य खानेमें जम जाती है। नरम पनीर, मारगरीन तथा जैतूनका तेल इसके कुछ उदाहरण हैं।

(३) पार्ली अनसैचुरेटेड चिकनाइयाँ अति नरम होती हैं और कभी नहीं जमतीं। ये ऐसे आहारमें उपलब्ध हैं, जिनका उद्भव वनस्पतिसे हो—खाद्यान्न, गिरियाँ आदि से।

'कोलेस्टेरोल' भी एक प्रकारकी चिकनाई है। शरीर स्वयं—मुख्यतः यकृतमें—इसका निर्माण करता है। यह पशुसे प्राप्त हर आहार-में उपलब्ध है। वनस्पतिजन्य आहार में इसका अभाव रहता है। जिस आहारमें संतृप्त (सैचुरेटेड) चिकनाईका बाहुल्य होगा, उससे रक्तमें 'कोलेस्टेरोल'की मात्रा बढ़ेगी। और, इसके फलस्वरूप धमनी (आर्टरी)की आन्तरिक दीवालमें चिकनाईका जमाव होगा। और, इसका नतीजा यह होगा कि, हृदयको पर्याप्त रक्तकी आपूर्ति नहीं हो पायेगी और यह दिलके दौरेके लिए कारण-रूप होगा। एक औसत आदमीको, जिसका 'कोलेस्टेरोल'-स्तर उच्च होगा—औसत 'कोलेस्टेरोल' वाले-की अपेक्षा—दिलके दौरेकी आशंका चार गुना अधिक रहती है। नारियों पर भी इसका तद्रूप ही प्रभाव पड़ता है।

संतृप्त (सैचुरेटेड) चिकनाईके स्थान पर एकल असंतृप्त चिकनाई लेकर हम 'कोलेस्टे-रोलकी मात्रा नीचे ला सकते हैं। पर, इनके साथ ही यह भी ध्यानमें रखें कि, दिलके दौरेके लिए कारण-रूप कुछ अन्य चीजें भी हैं, यथा धूम्रपान तथा उच्च रक्तचाप।

दिलके दौरेके खतरेको कम करनेके लिए, हम यहाँ कुछ निर्देश देना चाहेंगे—

चिकनाईयुक्त आहारका कम-से-कम प्र[illegible] करें।

(१) चिकनाईयुक्त पूर्ण दूधके स्थान[illegible] मक्खन निकाला अर्थात् बिना चिकनाई [illegible] दूध लें। कम-से-कम इस बात पर ध्यान [illegible] कि, जो गरम किया हुआ दूध आप पी रहे[illegible] उसमेंसे मलाई निकाल ली गयी है।

(२) चिकनाईयुक्त क्रीम, चीज न खा[illegible] कड़ी (हार्ड) चीज खायें। घरका बनाया [illegible] और अच्छा होगा।

(३) सलाद पर क्रीम आदि न मिला[illegible] दही मिलाकर खायें।

(४) पेस्ट्री, केक, क्रीम,-केक आदि[illegible] चिकनाई है, उसकी ओर प्रायः लो[illegible] ध्यान नहीं जाता। आप सतर्क रहें।

(५) गरिष्ठ 'सास' या चिकना[illegible] ग्रेवीज़ न लें।

(६) ऐसा मांस न खायें, जिसमें चिक[illegible] अधिक हो।

भगवान बुद्ध : जीवन और दर्शन

लेखक : श्री सद्धातिस्सः

अनुवादक : श्री विट्ठलदास मोदी

भगवान बुद्धने नेपालके एक अंचल [illegible] के वन में जन्म लिया, बोधि-(पीपल) [illegible] नीचे उन्हें बोधि प्राप्त हुई और कुशीन[illegible] शालवनमें उन्होंने शरीर छोड़ा। [illegible] बुद्धका जीवन जिस प्रकार सर्वथा प्रा[illegible] था, उसी प्रकार उनका दर्शन भी—वह [illegible] स्वच्छ और पवित्र बनानेकी विधि है। [illegible] मनमें ही तो पहले पैदा होता है, तब [illegible] उतरता है। यदि मन निष्कलुष और [illegible] हो जाये तो तनके रोग स्वयं चले जा[illegible] बुद्ध—जीवन और दर्शन पढ़िए और [illegible] बुद्धके जीवन-विकास और विचार-वि[illegible] परिचित होकर तन तथा मन दोनोंको वि[illegible] सशक्त और स्वस्थ बनानेकी विधि [illegible] तन-मनको पूर्ण स्वस्थ बनाइए। ललित [illegible] सुंदर छपाई, अनेक चित्र, बढ़िया [illegible] मूल्य छह रुपया मात्र।

आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मोटापा और धूम्रपान

डाक्टर एम० बी० शाह

पर, मोटापेका शिकार व्यक्ति जब धूम्रपान करता है, तब वह दुहरा खतरा मोल लेता है। मोटापे से होने वाले रोगोंके साथ-साथ उसे धूम्रपानसे होने वाले कष्टोंका भी खतरा रहता है। अतः धूम्रपान मोटापेके शिकार की आयु-मर्यादा निश्चय ही खाली मोटापेके शिकारकी आयु-मर्यादा से तथा औसत वजन वाले धूम्रपान करने वाले कम होती है। मोटापेके शिकार व्यक्ति 40-50 वर्ष की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते अशक्य हो जाते हैं, जब कि, यह उम्र ऐसी है, जिसमें व्यक्ति उत्पादकताकी दृष्टिसे अपने चरम पर होता है।

चिकित्सा-विज्ञानकी दृष्टि से मोटापा स्व-अर्जित, सौम्य तथा मान्यतारहित उपापचय (मेटाबोलिज्य) का एक जीर्ण रोग है। उससे जितनी जल्दी मुक्ति पा ली जाय, उतना ही अच्छा; क्योंकि वह अनेक रोगोंके लिए कारण-रूप सिद्ध होता है—यथा मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कोलेस्टेरोलका आधिक्य तथा संवहनी (वैस्कुलर)-सम्बन्धी रोग। मोटापेके शिकार लोग प्रायः हृदय-रोगसे अथवा फेफड़े के रोगोंसे मरते देखे गये हैं।

इसी प्रकार धूम्रपान करना, सुर्ती खाना, घुनी भी स्वयं अपनेसे मोल ली गयी आदतें हैं। ये आदतें भी विघाती हैं, इनकी ओर लोगोंका ध्यान नहीं जाता। एक विशिष्ट रूपमें ये रोगोंके लिए कारण-रूप हैं। इनके साथ पूर्वानुकूलताके अनेक फल जुड़े हैं। इनके पीछे ऐसे कारण जुड़े हैं कि, जितनी जल्दी सम्भव हो, इनसे छुटकारा प्राप्त किया जाये। इनका एक विशिष्ट निदान है। उस निदानके लिए न तो किसी प्रयोगशालामें परीक्षण अपेक्षित है और न रोगीका परीक्षण। उसकी इन लतोंकी एक विशिष्ट गति है और उसमें एक विशिष्ट जटिलता है।

पर, मोटापा धूम्रपानकी अपेक्षा कम खतरनाक है। मोटापेसे बड़ी सरलतासे मुक्ति पायी जा सकती है। वह यद्यपि स्वार्जित होता है; पर धूम्रपानके क्रमिक विकासकी अपेक्षा सरल है।

पर, मोटापेका शिकार व्यक्ति जब धूम्रपान करता है; तब वह दुहरा खतरा मोल लेता है। मोटापेसे होने वाले रोगोंके साथ-साथ उसे धूम्रपानसे भी होने वाले कष्टोंका भी खतरा रहता है। अतः, धूम्रपायी मोटापेके शिकारकी आयु-मर्यादा निश्चय ही खाली मोटापेके शिकारकी आयु-मर्यादासे तथा औसत वजन वाले धूम्रपायीसे कम होती है। मोटापेके शिकार व्यक्ति 45-50 वर्षकी उम्र तक पहुंचते-पहुंचते अशक्य हो जाते हैं। जब कि, यह उम्र ऐसी है, जिसमें व्यक्ति उत्पादकताकी दृटि से अपने चरम पर होता है।

मैं तो इसे दुर्भाग्य ही कहूंगा कि, सर्वसाधारणकी दृष्टिमें न तो मोटापा रोग माना जाता है और न धूम्रपान। मोटापेका शिकार व्यक्ति अपना मोटापा कम करनेके लिए गम्भीरतासे कोई प्रयास नहीं करता। चिकित्सक मोटापा कम करनेके लिए जो उपाय व्यक्तिको बताता है, उससे रोगीको अपना मोटापा कम करनेमें कोई सहायता नहीं मिलती—ठीक उसी तरह जैसे सिगरेट के पैकेट पर यह लिखा होनेसे कि, "धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है" आदमी धूम्रपान करना नहीं छोड़ता।

दुर्भाग्यकी बात यह भी है कि, धूम्रपान करने वाला प्रारम्भिक दिनोंमें अपने भविष्यसे अनभिज्ञ रहता है। और, एक बार उसके चंगुलमें जकड़ जानेके बाद जब अंतिम स्थितिमें व्यक्ति अपने भविष्यसे अवगत होता है, सिगरेट छोड़ पाना उसे कठिन हो जाता है।

मोटापा सामान्य उपापचयको गड़बड़ करता है। मोटापेके शिकार व्यक्तिके हृदयको अपनी क्षमतासे कहीं अधिक भार वहन करना पड़ता है। सोचिए तो परमात्माने उसे एक मिनटमें 72 बार आजीवन पम्प रक्त करनेकी शक्ति दी है। उस पर कोई और कितना भार लादेगा। जैसा पहले कहा जा चुका है, मोटे व्यक्तिके लिए बहुत कम उम्रमें ही मधुमेह, उच्च रक्तचाप, धमनी-काठिन्य, ऐथेरोस्क्लेरोसिस, मायोकार्डियस इश्चीमिया, वैस्कुलर रोग, ऐंजिना, दिलका दौरा, फेफड़ेके रोग तथा लकवाकी शिकायतें सम्भव हैं।

मोटे व्यक्तिकी आयु-सीमा निश्चय ही औसत वजन वाले व्यक्तिकी आयु-सीमासे कम होती है। और, उसके बाद मोटापेके फलस्वरूप बादमें जो रोग होते हैं, लोग भूल से उन्हें 'प्राइमरी' रोग मान बैठते हैं।

कमर पर मोटापा जितना कम होगा, व्यक्तिकी आयु-सीमा उतनी ही अधिक होगी। आदमीके शरीरमें वजन ढोनेकी जो क्षमता है, वह एक निश्चित वजन ढोनेकी है। मोटापेसे सम्बद्ध खतरेको समझनेके लिए और उसके खतरेसे अवगत होनेके लिए एक बड़ा अच्छा उदाहरण दिया जा सकता है यदि किसी निर्माता- कम्पनीने एक ऐसी गाड़ी बनायी हो, जिसकी क्षमता 10 टन ढोनेकी हो और उस पर कोई 15 टन माल लाद दे तो क्या होगा? यदि वह गाड़ी 15 वर्ष चलने वाली होगी तो मात्र 10 ही वर्षोंमें उसका अंजर-पंजर ढीला हो जायेगा। इसका कारण उस पर अपेक्षासे अधिक भार लादना होगा। यही बात मानव शरीरके साथ भी लागू है।

धूम्रपानसे पूरी श्वसन-प्रणाली प्रभावित होती है। उसीके साथ-साथ पाचन-प्रणाली का ऊर्ध्वांश भी प्रभावित होता है। रक्त-संचालन-प्रणाली, कार्डियोवैस्कुलर प्रणाली तथा केन्द्रिय नाड़ी-मंडलीय-प्रणाली पहले तीव्र, और फिर जीर्ण रोगोंको जन्म देती हैं। रोगोंमें गुत्थियां पैदा होती हैं और समयसे पहले व्यक्तिकी मृत्यु हो जाती है।

आक्सीजनकी आपूर्ति घट जाती है

तम्बाकूके सभी संघटक विष हैं। और, उसका धुंआ जब रक्त के साथ संचालित

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होता है, तब शरीरको आक्सीजनकी पूरी आपूर्त्ति नहीं हो पाती । शरीर खाद्य पदार्थों का पूरा पोषण अवचूषित नहीं कर पाता । विशिष्ट ऊतकों, हृदय तथा मस्तिष्ककी ग्ल्यूकोजके उपयोग करनेकी क्षमता घट जाती है । इसका कारण आक्सीजन तथा पोषण भावी आक्सी-हेमोग्लोबिनके स्थान पर रक्त धारायें ऊतकोंको क्षत करने वाले कार्बक्सी हेमाग्लोबिनका संचरण है । धूम्र-पान कोरोनरी तथा सेरेब्रल धमनियों की दीवालोंको मोटा कर देता है और 'ल्यूमेन' को सकरा ।

अच्छे स्वास्थ्य और दीर्घायुष्यकी कामना करने वाले व्यक्तिको चाहे वह धूम्रपान करता हो या न करता हो अपना वजन ठीक बनाये रखना चाहिए ।

अपेक्षा

हम यहां कुछ ऐसे सुझाव प्रस्तुत करना चाहेंगे, जिन्हें अपना कर व्यक्ति अपना वजन कम कर सकता है और सही वजन बनाये रख सकता है :

(1) सफेद चीनी, मिठाइयां, चाकलेट, केक, चावल तथा आलू बिलकुल न खायें ।

(2) मक्खन, पापड़, मैदेसे बनी पाव-रोटी, नमक वाली चीजें, गरिष्ठ आहार, तली-भुनी चीजोंसे बचें ।

(3) प्रयास करें कि, दिनमें दो बार साफ शौच हो ।

(4) भोजन के सम्बंधमें कुछ विशेष चेतावनियां :

[क] दोपहर तथा शामके भोजनसे पहले एक गिलास पानी (8 या 10 औंस) पी लें ।

[ख] उसके बाद एक गिलास (8 औंस) मूंगके दालका पानी या किसी सब्जी-का 'सूप' पियें ।

[ग] उसके बाद एक प्लेट सलाद खायें, जिसमें ककड़ी, गाजर तथा सलादकी पत्तियां हों ।

[घ] सलादके बाद एक सेब लें ।

[ङ] मोटे व्यक्तिको दोपहर और शामके भोजनसे पूर्व ऊपर कहे गये आहार दिनमें दो बार लेने चाहिए ।

(5) मोटापे से मुक्तिके लिए ऐसा आहार लेना जिसमें प्रोटीनका बाहुल्य हो, हितकर नहीं है । ऐसा करनेसे कभी चेहरे पर या कभी पूरे शरीरमें दाने निकल आते हैं ।

(6) दोपहरके भोजनमें 20 प्रतिशत आहार की कमी करें और रातके खानेमें 30 प्रतिशत । चाहे मात्रा कम ही क्यों न हो, फल और सब्जियां वजन कम करनेमें बड़ी सहायक सिद्ध होती हैं ।

(7) शराब पूर्णतः बंद कर देनी चाहिए । प्रातःकाल नित्य टहलना मोटापा कम करने-का बड़ा अच्छा साधन है । इससे न केवल मोटापा घटेगा, दिलके दौरेकी आशंका कम होगी, मधुमेह न होने पायेगा, स्वास्थ्य बनेगा और उम्र बढ़ेगी ।

वजन कम करनेकी मेरी विधि बड़ी ही सरल है । हर कोई इसे कर सकता है । मैंने उपचारार्थ आहारका एक क्रम बता दिया है । पर, कभी कुछ कमी-बेशी हो जाये तो कोई अन्तर नहीं पड़ने वाला है और न तो दोनों समय कैलोरी जोड़नेकी अपेक्षा है ।

यक्ष्मासे भी बुरा

मैं कितने ही परिवारोंका चिकित्सक हूं । और, वर्षोंसे धूम्रपान करने वालों और न करने वालोंके अन्तर को देखता रहा हूं । मैं इस बात पर आश्वस्त हूं कि, तम्बाकूका प्रयोग चाहे किसी भी रूपमें क्यों न हो निश्चय ही एक घातक रोग है । उसकी तीन श्रेणियां हैं । मैं उसे राजयक्ष्मा अथवा कुष्ठसे भी बुरा मानता हूं । धूम्रपान का या तम्बाकू-के किसी भी रूपमें प्रयोग मात्र एक 'न्यूरो-बायो-रिफ्लेक्स' प्रक्रिया है । यह रक्त धारा-को प्रभावित करके अवनमनकी स्थिति लाती है ।

जीर्ण ब्रांकाइटिस, एंफीसेमा, दिलका दौरा, कैंसर ये उसके दूसरे सोपानके कष्ट हैं । इसकी शिकायत करने पर कोई मुख्य कारण तम्बाकूका प्रयोग जान नहीं पाता ।

मिट्रल स्टेनोसिसका उपचार न हो पाने-से रक्तसंकुलताके फलस्वरूप हृदयकी गति भी इसके फलस्वरूप बंद हो जा सकती है । उसी प्रकार मिट्रल डयूडोनल अल्सरका उपचार न हो पानेसे 'हेमाटाईसिस'से मृत्यु तक हो जा सकती है ।

यह अत्यन्त दुःखकी बात है कि, स्वयं आदमी द्वारा खरीदे गये इन कष्टोंको लोग पूरा-पूरा समझ नहीं पाते और मात्र खराब आदत कहकर टाल देते हैं ।

केला···

(पृष्ठ ११ से आगे)

उत्पादनकी दृष्टिसे केला अन्यके खाद्योंकी अपेक्षा कहीं आगे है । गेहूं अथवा आलूकी अपेक्षा इसका उत्पादन प्रति एकड़ तीन या चार गुना अधिक होता है ।

धन्वन्तरिके वनौषधि-विशेषांकमें कहा गया है कि, केलेके परिपक्व फलमें 2[illegible] प्रतिशत शर्करा (ग्लूकोज), 4.8 प्रतिशत अलब्यूमिनाइड, 6 से 13 प्रतिशत तन्तुनत्रजनरहित पदार्थ तथा स्टार्च एवं क्षार (जिसमें फास्फोरिक ऐनहाइड्राइड, खनिज लौह, क्लोरीन आदि होते हैं) पाये जाते हैं । इनके अतिरिक्त इसमें प्रचुर मात्रा[illegible]सी तथा कुछ मात्रामें विटामिन बी [illegible] पाया जाता है । इसमें उपलब्ध विटामि[illegible] शरीरकी वर्द्धनशक्तिको प्रोत्साहित करने वाले होते हैं ।

हरे कच्चे केलेमें स्टार्च (श्वेतसार) की मात्रा लगभग आलू गत श्वेतसार के बराबर होती है; किन्तु पोषणकी दृष्टिसे वह हीन होती है ।

गुण-धर्मकी दृष्टिसे केला गुरु, स्निग्ध, मधुर, कषाय, विपाकमें मधुर एवं शीतवीर्य है । वात पित शामक, ग्राही, रोचन, विष्टम्भी, कफकारक, वेदनास्थापक, मेध[illegible] कफ निस्सारक, वृष्य, बल्य, बृंहण, विषघ्न, योनिस्राव रोधक, एवं तृष्णा, दाह, रक्त पित्त, शुष्ककाश, मूत्रकृच्छ, गलक्ष[illegible] अश्मरी, योनिदोष, बस्तिके उत्तेजना[illegible] रोगादि का नाशक है ।

उत्तम पका हुआ केला ऊपरके गुणों युक्त, शुक्रवृद्धि कर्त्ता, क्लम (थकान) हारक, कान्तिदायक, संतर्पण, प्रदीप्त, [illegible] राग्निमें सुखकारक किन्तु मन्दाग्निमें दुःख अहितकारी एवं कफरोगकारी होता है ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोग मुक्ति की कहानी

आरोग्य-मंदिरकी चिकित्सा पर मेरी पूरी आस्था है

श्री शैलेन्द्र कुमार, द्वारा श्री आर० पी० गौतम, १८२ न्यू प्रेमपुरी, रेलवे रोड, मेरठ–२५०००२

मेरी उम्र इस समय २६ वर्ष है और मैं इलाहाबाद-बैंककी खैरनगर (मेरठ)-शाखामें काम करता हूँ। अभी मेरा विवाह नहीं हुआ है। मुझे विगत ३–४ वर्षोंसे कानमें फफूँद थी और मैं एक ऐसे मनोविकारसे ग्रस्त था कि, जिसके कारण कुछ भी पढ़ने-लिखनेका मन ही नहीं करता था। यदि कभी कोई पुस्तक उठा भी ली तो मन ही एकाग्र नहीं हो पाता था।

मैं 'आरोग्य'का वर्षोंसे ग्राहक था। अतः आरोग्य-मंदिरसे भी परिचित था और जानता था कि, उत्तर भारतमें प्राकृतिक चिकित्साका यह सबसे बड़ा और सबसे अधिक व्यवस्थित केन्द्र है।

अपने कष्टसे मैं आजिज तो आ ही चुका था। अतः, एक दिन मैंने पूज्य मोदी जी को अपने कष्टका पूरा-पूरा विवरण लिख भेजा और उनसे सलाह माँगी। उत्तरमें मोदीजीका बड़ा आश्वासन भरा पत्र मिला और मुझे उसमें सलाह दी गयी थी कि, मैं आरोग्य-मंदिरमें भरती होकर कुछ दिन चिकित्सा करा लूं।

विगत १२ अप्रैलको स्वास्थ्य-लाभकी दृष्टिसे मैं आरोग्य-मंदिर पहुँचा। लगभग ६ बजे डाक्टर साहबसे उनके कार्यालयमें भेंट हुई और उन्होंने बड़े ध्यानसे स्नेहपूर्वक मेरी सारी बातें सुनी।

पहले दिनसे ही मेरी चिकित्सा प्रारम्भ हो गयी। पहले दिन मेरे पेड़ू पर मिट्टीकी पट्टी रखी गयी और एनिमा दिया गया। यहाँका आहार– मैं कहूँगा—बड़ा शरीर-शोधक है! प्रातः एक पाव फलका नाश्ता और दोपहर-शाम चोकरदार आटेकी रोटियाँ तथा दो सब्जियाँ। मेरा यह आहार तीन दिनों तक चला और इन तीन दिनों मुझे नित्य पेड़ू पर मिट्टीकी पट्टी और एनिमा दिया जाता रहा। आहारसे और इस चिकित्सासे मेरे पेटका खासा सारा मल निकल गया।

उसके बाद मेरा फलाहार शुरू हुआ। इस बीच मुझे दिन भरमें तीन बार मात्र फल ही खानेको दिया जाता था और तीसरे पहर गाजरका रस। आरोग्य-मंदिरमें रस निकालने के लिए एक बड़ी ही अच्छी मशीन है, जिससे गाजरका रस सभी स्वास्थ्यार्थियोंके लिए निकाला जाता है। मुझे नित्य एक पाव यह रस मिलता। सच कहूँ, यह रस इतना स्वादिष्ट होता है कि, क्या कहना!

चिकित्साके रूपमें मुझे कभी भाप-नहान, कभी सारे बदनकी गीली पट्टी, कभी मालिश, कभी धूप-स्नान आदि मिले। दिनकी चिकित्सा मोदीजी स्वयं रोगीसे पूर्व दिनका विवरण सुननेके बाद निर्धारित करते हैं।

इन सबके अतिरिक्त एक चीज और है, जो यहाँकी चिकित्साका अविच्छेद्य अंग है। वह है कटि-स्नान! हर रोगी प्रतिदिन प्रातः-सायं मोदीजी द्वारा निर्धारित समयके अनुरूप कटिस्नान लेता है और उसके तत्काल बाद घूमने चला जाता है। आरोग्य-मंदिरमें ८० रोगियोंकी व्यवस्था है, और गुजरातसे लेकर आसाम तकके रोगी सदा रहते हैं। गर्मियोंके दिनोंमें रोगियोंकी संख्या और बढ़ जाती है। यहाँ सभी रोगियोंमें एक ऐसा सौहार्द्र हो जाता है कि, किसीको अकेलेपनका भास ही नहीं हो पाता। घूमने जाते समय भी दो-चार का साथ हो जाता है और हर रोगी दो-ढाई मील इतनी सरलतासे टहल आता है कि, उसे भास भी नहीं हो पाता कि, वह कितना चला।

यहाँ एक बात और बता दूँ कि, मोदीजी प्रतिदिन प्रातः पांचसे छह बजे एक घंटे तक विपश्यना करते हैं, और इच्छुक स्वास्थ्यार्थियोंको कराते हैं। उन्होंने मुझे भी उसे करनेकी सलाह दी और उसकी विधि बतायी। मैंने तो करके ही देखा कि, इससे मस्तिष्क साफ होता है और मानसिक कष्ट अथवा मनोविकार कितनी आसानीसे समाप्त हो जाते हैं।

आरोग्य-मंदिरमें प्रातः कुछ व्यायाम और अपराह्नमें यौगिक आसन कराये जाते हैं। मैं भी इन दोनोंमें भाग लेता रहा और अनुभव

क्या आपको भी कुछ कहना है

क्या आपने 'आरोग्य' के सिद्धांतोंके अनुसार चलकर खोये हुए स्वास्थ्यको पुनः प्राप्त करनेका अनुभव प्राप्त किया है। यदि हाँ, तो उसे दूसरोंकी सहायता तथा मार्ग-प्रदर्शनके लिए हमें लिख भेजें। हम उसे 'आरोग्य' के इस स्तंभमें सहर्ष स्थान देंगे। यदि संभव हो सके तो चिकित्सा प्रारंभ करनेके पूर्व और बादका अपना फोटो भी भेजें। आपका अनुभव दूसरोंके बड़े कामका हो सकता है। अपने अनुभव निष्पक्ष भावसे तथा सचाईसे लिखें। यदि आपने किसी अन्य व्यक्तिको इस चिकित्सा-प्रणालीद्वारा लाभ पहुँचाया हो, तो उसके संबंधमें भी अपने अनुभव भेज सकते हैं—संपादक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किया कि, जहाँ पहले दिन भर मन मरा-मरा-सा रहता था, वहाँ चुस्ती आने लगी थी।

१० दिनके फलाहारके बाद, मुझे धीरे-धीरे साधारण भोजन उबली सब्जी और रोटी पर लाया गया।

अपने स्वास्थ्यमें होते हुए सुधार और आरोग्य-मंदिरके पूरे माहौलसे प्रभावित होकर मैं वहाँ १०-१५ दिन और रहना चाहता था; पर परीक्षा अति निकट होनेके कारण और नहीं रह सका, इसका मुझे दुःख है।

वहाँसे लौटते समय मैंने मोदीजीसे यह बताने के लिए आग्रह किया कि, शेष जीवन कैसे बिताऊँ कि, सदा स्वस्थ रहूँ।

इसके उत्तरमें मोदीजी ने मुझे प्रतिदिन कुछ देर योगासन करते रहनेकी सलाह दी। और कहा कि, इससे शारीरिक और मानसिक संतुलन उच्चतम कोटिका बना रहेगा। इस सम्बन्धमें बात करते हुए कहा कि, प्रति वर्ष योगासन पर ४०–५० पुस्तकें प्रकाशित होती रहती हैं, स्वयं यही इस बातका उत्कट प्रमाण है कि, योगासन व्यायामोंमें सर्वोत्कृष्ट है।

मैं यहाँ यह भी बता देना चाहता हूँ कि, एक बार मैं भावनात्मक कष्टोंका भुक्तभोगी हो चुका था और नाना प्रकारकी व्यर्थकी चिन्ताएँ मुझे सताती रहती थीं। इसके लिए १९७५ में ४ फरवरी से २६ फरवरी तक इलाज करा चुका था। मात्र इस २२-२३ दिनके इलाजसे मेरा कष्ट समाप्त हो गया था।

एक भ्रम, जिसका निवारण आवश्यक है

(द्वितीय कवर से आगे)

ही गुणगान करती आ रही है और बताती रही है कि, शरीरमें रोगोत्पत्तिके कारण-रूप विजातीय द्रव्यको बाहर निकाल फेंकने और स्वास्थ्य-लाभ की दिशामें प्रकृतिको सहायता देनेका यह सर्वोत्तम उपाय है। पर, उपवासके प्रति मनमें बैठा भय और आहार तथा शक्तिके बीच काल्पनिक सम्बंध आदमीको डिगा देता है।

वह नहीं समझ पाता कि, चिकित्साकी दृष्टिसे किया गया उपवास तथा भुखमरी दो भिन्न चीजें हैं। यदि कोई आदमी मात्र कुछ दिनों तक आहार न लेकर, मात्र पानी पर रहे तो भुखमरी-सरीखी स्थितिके समान उसकी मृत्यु नहीं हो जानेवाली है। ऐसे उपवाससे न तो कोई हानि होगी और न आदमी कमजोर होगा। बल्कि, वह उससे प्राप्त लाभका भागीदार होगा।

आदमीकी सहज वृत्ति ही उसे बता देती है कि, क्या करना चाहिए? पर, आदमी अपने अंतस्‌की आवाजको भला सुनता कहाँ है? आपने अनुभव किया होगा कि, जब आदमी बीमार होता है, उसकी कुछ खानेकी इच्छा स्वतः मर जाती है।

मेरी बातको गाँठ बाँध लीजिए कि, अनेक प्रकारके रोगोंसे छुटकारा पानेका सरलतम मार्ग उपवास—ठोस आहार न लेना—है।

इब्राहिम की कथा

(पृष्ठ १ से आगे)

लेकिन, वह और भी तेजीसे घोड़ा दौड़ता चला गया।

तब आवाज चौथी बार आयी। 'इब्राहिम जागो।' 'तुझे बलपूर्वक जगाया जाय, इससे पहले ही तू जाग।'

अब उसका धैर्य नष्ट हो गया। उस निर्जन में क्या करें। उसी क्षण उसे एक हिरन दिखायी दिया।

इब्राहिमने हिरनका पीछा करनेकी तैयारी की, शिकार करनेके लिए।

तभी हिरन उससे बोला, 'मैं तेरा शिकारी हूँ, तू मेरा शिकारी नहीं। तू मुझे पकड़ नहीं सकता। मुझे तेरा शिकार करनेके लिए भेजा गया है, तुझे नहीं! तू मुझे बता, क्या तू इसीलिए जन्मा है?

इब्राहिम भ्रमित होकर चिल्लाने लगा, 'यह मेरे सिर को क्या हो गया है?'

उसने अपना मुख हिरनकी तरफसे मोड़ लिया कि उसे यह आवाज सुनायी न दे। तभी उसे घोड़े की काठीसे भी यही शब्द सुनायी दिये। वह और भी अधिक भयभीत हो गया।

इस आवाजमें जो संदेश था; वह और भी स्पष्ट होने लगा। इब्राहिमके कपड़ोंमें से भी यही प्रतिध्वनि निकलने लगी। फिर उसके अंदरसे यही आवाज आने लगी। अन्दरसे आवाज आतेही बाहरकी सब आवाज बन्द हो गयीं।

इब्राहिमको ध्यानावस्था प्राप्त हो गयी। घोड़ेपर बैठे-बैठे!

थोड़ी देरके बाद वह घोड़ेसे उतरा। उसके सारे कपड़े आँसुओंसे भीग रहे थे। उसका हृदय निर्मल हो गया और उसने अपने अंतस्‌में भगवानके प्रेमकी अनुभूति की।

सड़कपर आनेपर उसने एक गड़ेरिया देखा। सिरपर मैली पगड़ी, मोटे कपड़े। वह भेड़ोंके पीछे जा रहा था। राजाने पास जाकर देखा। वह उसका एक पुराना दास था, वह उसकी भेड़ें चराने ले जा रहा था। कपड़ों की अदलाबदली की। गहने दे दिये, मुकुट भी दे दिया।

आकाशमें सारे देवता एकत्र होकर यह दृश्य देखने लगे।

'अहा! इब्राहिमको कैसा दिव्य साम्राज्य प्राप्त हुआ है, वे एक दूसरेसे हर्षके साथ कहने लने।'

सब देवता वाह-वाह करने लगे।

इतना होनेपर भी इब्राहिम अपने राज्यमें नहीं लौटा और अकेला रेगिस्तानों और पर्वतों की पदयात्रा करता रहा। वह अपने पूर्वकर्मोंके लिए पश्चाताप करता और ध्यान, भजन करता। जो मिलता उसे खा लेता! जो मिलता उसे पहन लेता।

एक दिन वह एक नगरमें पहुँचा। वहाँ नदीपर पुल बंधा था। उसने देखा, एक आदमी पुलसे गिरकर नदीके वेगमें बहनेवाला है। उसने दूरसे ही चिल्लाकर कहा, 'हे परमात्मा उसकी रक्षा कर।'

वह आदमी बीचमें ही खड़ा रह गया—हवामें लटका हुआ।

इतनेमें लोग आ गये और उसे ऊपर खींच लिया। सबको इब्राहिमकी इस अलौकिक शक्तिपर बड़ा आश्चर्य हुआ और वे उसे नमन करने लगे।

भगवानकी भक्ति साधारण नहीं, वह रहस्यपूर्ण है। एक बार वह सब मांग लेती है, फिर हजारगुना करके लौटाती है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्नोत्तर

इस स्तंभमें 'आरोग्य'के जिज्ञासु पाठकोंके सर्वसाधारणके लिए उपयोगी प्रश्नोंका उत्तर दिया जाता है। पाठक एक बारमें एकसे अधिक प्रश्न न पूछें और प्रश्नोत्तर-कूपनके साथ, जो इसी पृष्ठपर छपा है, संक्षेपमें लिखकर भेजें। प्रश्नकर्ता अपना पूरा पता जरूर लिखें। यदि वे चाहेंगे तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा।

—संपादक

प्र०—यदि गर्भपातकी आशंका हो तो उसे बचानेकी प्राकृतिक विधि क्या है? इसके लिए अभीसे डाक्टर मुझे बहुतसे इंजेक्शन लेनेकी सलाह देते हैं; पर मेरा ख्याल है कि, मुझे बहुत चिकित्साकी जरूरत नहीं है। मैं लगभग दो माससे गर्भवती हूँ।

सावित्रीसिंह, सहारनपुर

उ०—यदि पीड़ा हो और जरा भी रक्त आने लगे तो गर्भवती स्त्रीको तुरंत लेटकर आराम करना चाहिए और दो-तीन दिनोंतक लेटे ही रहना चाहिए। दिनमें चार-छह घंटेके लिए खाटका पैताना सिरहानेसे दो इंच ऊँचा कर दिया जा सकता है। सबेरे-शाम एक-एक घंटेके लिए पेड़ूपर ठंडे पानीमें भिगोई हुई मिट्टीकी पट्टी भी रखनी चाहिए और भोजनमें केवल फल-तरकारियाँ, कच्चा दूध और थोड़ी रोटी लेनी चाहिए।

दूसरे महीने जब मासिकका समय आवे तब भी इसी प्रकार करना चाहिए। तीन महीनेका गर्भ हो जानेपर गर्भपातकी आशंका कम रह जाती है।

प्र०—हमारे घरमें एक सवा वर्षका बच्चा है। डाक्टरोंका कहना है कि पूरे दाँत निकलने-तक दो वर्षतक उसे दूध पिलाकर ही रखना चाहिए। बच्चेको अभी छह दाँत, चार ऊपर और दो नीचे ही निकले हैं और वह अन्न, शाक आदि जो हम लोगोंका आहार है, के लिए मचलता है और दूध पीनेमें आनाकानी करता है। इस बारेमें आपकी क्या राय है?

मुरलीमनोहर, भिवानी

उ०—आपके डाक्टरोंने जो राय दी है वह ठीक है। दाँत आनेपर ही अन्न देना चाहिए। जब और कुछ दाँत निकल आवें तो बच्चेको सेब, नाशपाती, अमरूदसे फलका टुकड़ा कुचलनेको दीजिए। जब दाँत निकलते है तो स्वभावतः उनमें कुछ काटनेकी इच्छा पैदा हो जाती है पर अन्न तो दाँत पूरे निकल आनेपर ही देना चाहिए। यदि बच्चेको दूध देनेके बीचमें कुछ खट्टे फलोंका रस दिया जायगा तो दूध पीनेकी रुचि बनी रहेगी। आपने बच्चेको अन्न खाना सिखा दिया, इसीसे वह अन्नके लिए मचलता है। आप कृपाकर उसे जहाँ भोजन बनता है एवं जिस कमरेमें भोजन किया जाता है, उसे दूर रखिए। धीरे-धीरे उसे फल-दूधसे तृप्ति होने लगेगी।

प्र०—संतति-निग्रहपर कुछ प्रकाश डालिए। यह तो हर कोई जानता है कि, इसका सबसे उत्तम उपाय ब्रह्मचर्य है; परंतु साथ-ही-साथ यह भी किसीसे छिपा नहीं है कि यह कार्यरूपमें परिणत हो सकना कितना कठिन है।

केशवप्रसाद, बंबई

उ०—ब्रह्मचर्यपूर्वक रह सकना निश्चय ही बहुत कठिन है और साधारण भोजन ग्रहण करते हुए ऐसा कर सकना तो असंभव है। यदि दाल, नमक और बहुत-सी हालतोंमें दूधका भी पूर्णतया अथवा अंशतः प्रयोग बंद कर दिया जाय और मनका भी सहयोग प्राप्त किया जाय तो संतति-निग्रहमें अधिक मदद मिलती है।

संतति-निग्रहके अप्राकृतिक साधन हमसे अधिक एवं स्पष्ट रूपसे आपको कोई भी एलोपैथ डाक्टर बता सकता है।

प्र०—मोतियाबिंद और गुरदेकी पथरी कटनेका प्राकृतिक इलाज क्या है?

दामोदर मेहता, झाँसी

उ०—आपके इस छोटे प्रश्नका उत्तर "प्रश्नोत्तर" स्तंभमें दे सकना बहुत कठिन है; पर इस विषयपर कुछ प्रकाश अवश्य ही डाला जा सकता है। अनुचित मात्रामें इकट्ठा कफ जब आँखोंकी पुतलियोंपर जम जाता है तो मोतियाबिंद रोगका नाम दे दिया जाता है। जब यह रोग शुरू होने लगे तब इसका इलाज आसान है। मोतियाबिंद पक जानेपर तो उसके लिए आपरेशन ही एक जरिया रह जाता है। इकट्ठे मलको प्रकृति भी निकालना चाहती है। आपरेशन कराकर आप इसकी सहायता ही करते हैं। दवाके सहारे विजातीय द्रव्यको शरीरके अंदर रखनेके लिए विवश करना ही अप्राकृतिक है।

गुरदेकी पथरी गलत रहन-सहनके कारण अधिकतर बैठकर काम करनेवालोंको होती है। शुरू होते मोतियाबिंद और गुरदेकी पथरीमें भी यदि प्राकृतिक नियमोंके अनुसार जीवन व्यतीत करना आरंभ कर दिया जाय तो अवश्य लाभ होगा।

अक्टूबर १९८२

प्रश्नोत्तर-कूपन, अक्टूबर १९८२

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-सम्बन्धी चार श्रेष्ठ प्रकाशन

इन्हें पढ़कर स्वास्थ्य उन्नत कीजिए और दूसरोंके स्वास्थ्य-प्राप्तिमें सहायक होइए

रोगोंकी सरल चिकित्सा

ले० श्रीविट्ठलदास मोदी

इस पुस्तकमें मोदीजीकी चालीस वर्षकी विस्तृत प्रैक्टिसके अनुभवोंका सार आ गया। हिन्दीमें अनुभवके आधारपर लिखी गई प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी यह सबसे बड़ी पुस्तक है। पुस्तककी उपयोगिता इसकी विषय-सूचीसे आसानीसे समझी जा सकती है।

खंड (१) प्राकृतिक चिकित्साका इतिहास और सिद्धांत

१. प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीका जन्म और विकास; २. जीवन-शक्ति; ३. कीटाणु और रोग; ४. वजन और स्वास्थ्य; ५. उभार।

खंड (२) रोग और उसकी चिकित्सा

१. कब्ज; २. बवासीर; ३. अग्निमंदता; ४. रक्ताल्पता; ५. पीलिया; ६. स्वप्नदोष; ७. मधुमेह; ८. अम्ल-पित्त; ९. कष्टार्तव; १०. उकवत (एक्जिमा); ११. गठिया; १२. पुराना आंव; १३. चुन्ना (कृमि); १४. नाड़ीदौर्बल्य; १५. हकलाहट; १६. आत्महत्याकी प्रबृत्ति; १७. अपस्मार या मिरगी; १८. अनिद्रा; १९. रक्तचाप; २०. अंत्रवृद्धि; २१. जुकाम; २२. पायरिया; २३. टांसिल; २४. मुंहासा; २५. प्रदर; २६. गर्भाशयकी स्थान-भ्रष्टता; २७. सुंदर आँखें; २८. बालोंके रोग; २९. घृणित रोग; ३०. मोटापा; ३१. नपुंसकता; ३२ दमा।

खंड (३) स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर

गला बैठना, वायुविकार, कमरका दर्द, कानमें आवाज, बाल गिरना, बदरंग आँख, पेशाबके साथ सफेदी, सर्दीमें तेलकी माशिश, कमजोर आँखें और चश्मा, गंदी आँखें, विकृत त्वचा पेशाबसे सुस्ती और कमजोरी, जबड़ोंके गड्ढे, मानसिक दुर्बलता, बालोंमें जुएँ, ऊँचाई बढ़ानेके लिए, फाइलेरिया और अंडकोष-वृद्धि, रक्तचापमें भोजन, वायुविकार क्यों? प्राकृतिक चिकित्सा और चीर-फाड़, विटामिन बी., बच्चोंस कांच निकलना, सवेरेकी सुस्ती, आमाशयका घाव, फुंसियाँ, वजन कैसे बढ़ाएँ? ज्वरमें भोजन, दाढ़ीमें फुंफियाँ, दुःस्वप्न, भोजनद्वारा मानसिक शक्ति, आँतोंकी दुर्बलता, स्त्री-पुरुषको स्वप्नदोष, सिर दुखना, बलगम निकलना, खुजली (सारे बदनकी गीली पट्टी) पोलियो, सिगरेट पीनेकी आदत, पेड़ूपर चर्बी, ढीली त्वचा, ठंडे हाथ-पैर, देरसे मासिक और रक्ताल्पता, हाथ-पाँव सूज जाना, बच्चोंका लीवर, सोते समय मुँहसे लार, नाखूनोंपर सफेद चित्ते, धड़कन बढ़ना, गलेमें छाले, थकान अधिक आना, त्वचाका चिकनापन, आठवें माससे बच्चा, चेचकके दाग, फीलपाँव, कानसे मिवाद, गर्भिणीको मिचली, नक्सीर, रतौंधी, आँखोंमें कुकरे, पेटमें घाव या छाले, माँको दूध कम होना, गला बैठना, कुकुरखाँसी, बवाई फटना, आँखोंके नीचे कालापन, आँख आना, गर्भपातकी आशंका, गर्भवती और जच्चाका भोजन, गलसुवा, खर्राटे, लूसे बचाव, घेघा।

खंड (४) परिशिष्ट

एनिमा लेनेकी विधि, मिट्टीकी पट्टी, कटि-स्नान, मेहन-स्नान, पैरका गरम नहान, साधारण स्नान, कमरकी गीली पट्टी, छातीकी गीली पट्टी, धूपस्नान, स्पंज, स्वेदनके लिए धूपस्नान, उपवास, रसाहार और फलाहार, पानी पीना, भोजनका समय, चोकरसमेत आटेकी रोटी, दलिया, चावल, तरकारियाँ, सलाद या कचुंबर, टहलना, गहरी सांस, सोना।

इस मूल पुस्तककी ६० हजार प्रतियाँ अब तक बिक चुकी हैं। इसके अतिरिक्त इसका संक्षिप्त हिन्दी-संस्करण (हिन्द-पाकेट बुक ३० हजार तथा संक्षिप्त अंग्रेजी-संस्करण की (विजय पाकेट बुक) ८ हजार प्रतियाँ बिक चुकी हैं। इसके दो गुजराती-अनुवाद भी प्रकाशित हो चुके हैं तथा रूसी-अनुवाद शीघ्र ही प्रकाशित होने वाला है। पृष्ठ-संख्या ३५४, मूल्य सोलह रुपया।

जीनेकी कला

ले० श्रीविट्ठलदास मोदी

क्या आप किसी कामको करनेकी सोचते हैं और कर नहीं पाते, तो आपको मानसिक शक्तिकी जरूरत है; समस्याएँ और चिन्ताएँ आपको घेरे रहती हैं और आप उनसे निकल नहीं पाते तो आपको विश्लेषणात्मक शक्तिकी आवश्यकता है; बातचीत और अध्ययनमें आपको अच्छे विचार मिलते हैं पर वे आपको याद नहीं रहते, तो आपको स्मरण शक्ति बढ़ानेकी जरूरत है। ये सभी शक्तियां तो आपको 'जीनेकी कला' देगी ही साथ-साथ आपके सामने उन सारे रहस्योंको खोलकर रख देगी, जिनके जाननेके कारण ही वह व्यक्ति जिसे आप बड़ा कहते है, बड़ा बना है। मूल्य आठ रुपया।

उठो!

ले० स्वामी कृष्णानंद

बहुत बार रोग मानसिक होता है, पर लोग समझते हैं कि है वह शारीरिक। उठो! पढ़ें। आप जान सकेंगे कि आपके रोगका मनसे संबंध है अथवा शरीरसे। यदि रोग मानसिक होगा तो इस पुस्तकके पढ़ते-पढ़ते वह आपके सामने स्पष्ट हो जायेगा; क्योंकि जिन कारणोंसे मन रोगी होता है वे कारण आपके सामने आ जाते हैं, आप उठ जाते हैं और आपके हाथमें जीवनका मूलमंत्र सफलताकी कुंजी आ जाती है। वह कार्यक्रम भी स्पष्ट हो जाता है, जिसपर चलकर हर मानसिक रोग अच्छा किया जा सकता है। स्वामी कृष्णानंदकी संजीवनी लेखनी द्वारा लिखी गयी इस पुस्तकका मूल्य केवल पाँच रुपया है।

योगासन

ले० श्री आत्मानन्द

(उत्तर-प्रदेश-सरकारद्वारा पुरस्कृत)

योगासन हिंदुस्तानके ऋषियोंद्वारा संस्कृत प्राचीनतम प्रणाली तो है ही, यह दुनियाकी मानी हुई श्रेष्ठतम व्यायाम प्रणाली भी है। यह स्वास्थ्य सम्वर्धनके साथ-साथ रोग निवारण में भी अद्वितीय है। योगासन की विधियां और योगासन इस सचित्र "योगासन" द्वारा सीखिए और योगासनोंद्वारा रोग निवारणकी कलाकी जानकारी प्राप्त कीजिए। मूल्य केवल ७ रु०।

ये चार पुस्तकें 'आरोग्य' के ग्राहकों को पौने मूल्यमें मिलेंगी।

मिलनेका पता—व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-संबंधी उत्तम पुस्तकें

१.	CURE--THROUGH OSTEOPATHY by Dr. K. M. Modi	Price Rs. 20/-
२.	MIND YOUR MENTAL HEALTH by Dr. Hardwari Lal Sharma	" Rs. 20/-
३.	भगवान बुद्ध : जीवन और दर्शन—ले० सिद्धातिस्स—अनु० श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
४.	रोगोंकी सरल चिकित्सा—ले० विट्ठलदास मोदी	१६-००
५.	योगासन—आत्मानंद	७-००
६.	उपवास-चिकित्सा—ले० वर्नर मैकफैडेन	६-००
७.	सुगठित शरीर—ले० डा० चतुर्भुजदास मोदी	१०-००
८.	दुग्ध-कल्प—(चौथा संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	४-००
९.	उठो—(चौथा संस्करण) ले० स्वामी कृष्णानंद	५-००
१०.	जल चिकित्सा—फादर कनाइप	८-००
११.	बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग—(दूसरा संस्करण) सं० श्री विट्ठलदास मोदी	१०-००
१२.	आहार-चिकित्सा—(चौथा संस्करण) श्रीअर्नाल्ड इहरिट	६-००
१३.	आदर्श-आहार—(सातवां संस्करण) डा० सतीशचन्द्र दास	५-००
१४.	उपवाससे लाभ—(सातवां संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
१५.	कच्चा खाने की कला—डा० सत्यप्रकाश	४-००
१६.	सर्दी-जुकाम खाँसी—ले० डा० रैम्सस अल्सेकर	४-००
१७.	रोगों की नयी चिकित्सा—ले० लुई कूने	१२-००
१८.	जीने की कला—ले० विट्ठलदास मोदी	८-००
१९.	यूरोप-यात्रा—श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२०.	स्वास्थ्य कैसे पाया—सम्पादक श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२१.	प्राकृतिक जीवन की ओर—एडोल्फ जस्ट	१०-००
२२.	वैज्ञानिक मालिश—श्री सत्यपाल	६-५०
२३.	रोगों की अचूक चिकित्सा—ले० जानकीशरण वर्मा	४०-००
२४.	रोगोंकी अचूक चिकित्सा के प्रयोग— " "	१२-००
२५.	दैनन्दिन रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा—डॉ० कुलरंजन मुखर्जी	१५-००
२६.	नीरोग होनेका सच्चा उपाय—डा० आर० टोन्ट्र ट्राल	४-५०
२७.	आकृतिसे रोगकी पहचान—डा० लुई कूने	४-५०
२८.	सूर्य नमस्कार—श्रीमंत बाला साहब पंत	१५-००
२९.	निरामिषाहार दर्शन—श्री जगदीश्वर जौहर	२५-००
30	Nature Cure for Common Diseases—V. D. Modi	Price Rs. 14/-

(रोगों की सरल चिकित्सा का संक्षिप्त अनुवाद)

ऊपर की प्रथम इक्कीस पुस्तकें आरोग्यके ग्राहकोंको पौने मूल्यमें दी जायेंगी।

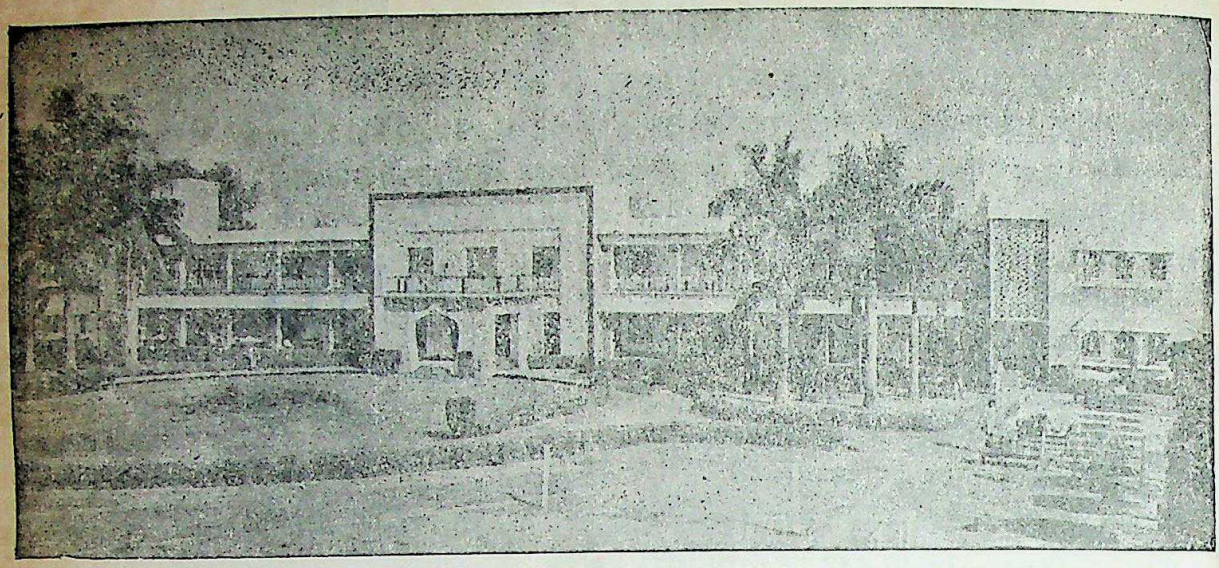
नोट :—पुस्तकोंके हर पार्सलपर रजिस्ट्रेशन चार्ज पौने तीन रुपया अलग लगता है। अर्थात्-आप एक रुपयेकी भी पुस्तक मंगायें तो रजिस्ट्रेशन चार्ज वजन चार्ज के अलावा पौने तीन रुपया लगेगा और दस रुपये की मंगायेंगे तो वजन खर्चके अलावा रजिस्ट्री खर्च पौने तीन रुपया ही लगेगा। अतः ग्राहकों को चाहिए कि, वे एक साथ अधिक-से-अधिक पुस्तकोंका आर्डर दें।

व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य-मंदिर २७३००३, गोरखपुर (उ० प्र०)

111998

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



आरोग्य-मंदिरका नवनिर्मित भवन

यदि आप जीवनसे निराश हो चुके हैं?

समझ बैठे हैं कि आपका रोग जानेका नहीं, तो

प्राकृतिक चिकित्साका

सहारा लीजिए

यह शरीर मिट्टी, पानी, धूप और हवाका बना है और उन्हींके समुचित प्रयोगसे वह फिर नवीन हो सकता है। इसके अलावा 'आरोग्य-मंदिर' में आपको प्राकृतिक चिकित्साके साधन जल, धूप, मिट्टी, वायु, आसन, प्राणायाम, मालिश, उपवास, युक्त आहारकी विधि करायी और बतायी जायगी। सूर्यकिरण-चिकित्सा, दुग्ध-कल्प और विचार-शक्तिके प्रयोगसे भी आप परिचित होंगे। अपना स्वास्थ्य लौटानेके साथ-साथ अपने कुटुम्बवालों और इष्ट-मित्रोंको प्राकृतिक साधनों-द्वारा रोगमुक्त और स्वस्थ रहनेकी सलाह देने लायक हो जायंगे।

विशेष जानकारीके लिए 'अरोग्य-मंदिर का परिचयपत्र मँगानेकी कृपा करें।

पत्र-व्यवहारका पता।

संचालक—अरोग्य-मंदिर

पोस्ट : आरोग्य मंदिर—२७३००३, गोरखपुर (यू० पी०)

तारका पता—'नेचर' (Nature) फोन नं० ३१६९

वार्षिक १८ रु०]—मुद्रक - अशोक सहगल, अशोक मुद्रण गृह, ५२, लाजपत मार्ग, इलाहाबाद [एक प्रति १ रु० ६० पै०

प्रकाशक—विट्ठलदास मोदी, आरोग्य मंदिर, गोरखपुर।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भा सौ ज्य

28
4-2-83 257 9/Del
S.No.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहाँ क्या पढ़ें ?

१. जीवन का भविष्य—श्री रामबचन उपाध्याय — द्वितीय कवर

२. भगवान् की इच्छा—स्वामी रामदास — १

३. क्रोध और उसके भाई बंद—स्वामी कृष्णानन्द — २

४. पैरों की शिरास्फीति के लिए... 'हिन्दू' से — २

५. उचित भोजन का महत्त्व—सम्पादकीय — ३

६. स्वस्थ दीर्घजीवन सम्भव है—श्री श्यामकिशोर दास — ४

७. प्राकृतिक चिकित्सा और एलोपैथी—श्री चटवरभाई देसाई — ५

८. रोना : दाब से मुक्ति पाने का एक स्वस्थ उपाय—'न्यूयार्क टाइम्स'से — ६

९. स्टार्च वाले आहारों की पाचन-प्रक्रिया—डाक्टर हर्बर्ट एम् शेल्टन — ७

१०, गरीबों का फल—बेर—श्री जे० एस्० बल — ९

११. मैंने धूम्रपान छोड़ दिया—श्री बी० बी० बार्नेस — १०

१२. वजन कैसे बढ़ाया जा सकता है—श्री स्टेनली लीफ — ११

१३. खुज्झा युक्त आहार..... डा० क्रिश्चियन बर्नार्ड तथा नार्थकोटे — १२

१४. गर्भवती कितना व्यायाम करे—डाक्टर सिरिल बी० पिंक — १५

१५. हारिए न हिम्मत.....—श्री रामविलास शुक्ल — १७

१६. आत्म-निर्देशन बड़ा सशक्त साधन है—श्री हरीश उपाध्याय — १९

१७. मेरा गैस्ट्रिक कष्ट गया—श्री उमेश नारायण त्रिपाठी — २१

१८. प्रश्नोत्तर — २३

जीवनका भविष्य

प्रस्तोता—श्री रामबचन उपाध्याय

मनुष्य को जो शरीर मिला है, उसमें आत्मशोधन करके अपने को फिरसे चंगा कर लेने की अद्भुत् क्षमता है। सही परिस्थितियाँ पाने पर, वह निरन्तर अपने क्षत अंशकी स्वतः मरम्मत करता ही रहता है। शरीरके पास अपने ढंगका एक विवेक है, जिसके द्वारा वह अपना उपचार निश्चित करनेके लिए स्वयं समर्थ है। उसे उस परिस्थिति विशेषमें क्या करना चाहिए, यह वह स्वयं जानता है और मृत ऊतकों द्वारा रिक्त स्थानकी स्वयं आपूर्ति किया करता है। शरीरकी एक अपनी आत्मा होती है। वह आत्मा प्रसुप्तावस्थामें रहती है। पर, उसकी सहायतासे शरीर ऐसे काम करके दिखा सकता है, जिसे लोकोत्तर कहना पड़ेगा।

आदर्श ढंगके आदमीकी बनावटका जो सौंदर्य है, वह उसके अमरत्व का द्योतन करती है! व्यक्तिकी परिरेखा (कंटूर) उसकी वक्रताएं (कर्व) जीवनके विचारके उत्तरकी रूपरेखा है! माना कि, अति अतीतसे आदमी छीजन का शिकार होता रहा है; पर भविष्यमें ऐसे समयकी सहज परिकल्पनाकी जा सकती है कि, सतत् और संयुक्त प्रयाससे आदमी उस छीजनपर विजय प्राप्तकर लेगा। और, जब ऐसी स्थिति आ लेगी, व्यक्ति प्राकृतिक दृष्टिसे और प्रौढ़ तथा पुष्ट होगा।

जैसे नदी अपने साथ बालू और मिट्टी बहाकर लाती है और मुहानेके निकट उन्हें बैठाकर डेल्टा का रूप दे देती है और एक नया देश बना देती है; जिस प्रकार हवा, पानी तथा सूरज की गरमी धीरे-धीरे बड़ी-बड़ी चट्टानों को छिजाते हैं और धीरे-धीरे पर्वतोंमें घिसानलाते हैं; इसी प्रकार यह भी आशा करनी चाहिए कि, मानव जाति का संयुक्त प्रयास—यदि शताब्दियों तक चलता रहा तो एक दिन—इस धरा को आदर्श स्त्री-पुरुषोंसे युक्त कर देंगे। हर आदमी यदि इस दिशामें सतत् प्रयासमें जुटा रहे, तो समय आने पर उसका प्रतिफल सामने आये बिना नहीं रहेगा।

अतीतमें युगों-युगोंसे मानवने जो कुछ किया, हमारे हितमें उसका कोई सुसंघटित प्रतिफल हमारे सामने नहीं आया है। इतने लम्बे अतीतमें कोटि-कोटि प्राणियोंने जितना श्रम किया और एडी-चोटी का पसीना बहाया, और जितनी भाग-दौड़ की, उससे हमें कोई उपलब्धि नहीं हुई। हमारे हितमें उसका कोई प्रतिफल नहीं निकाला। हमें उसकी विरासत में मात्र बुराइयाँ और विनाश मिला। रुग्णता, कमजोरी हमारी हड्डीके हर अंश को और रग-रग को मिली (प्रथम दृष्टि में मेरी यह उक्ति अतिशयोक्ति पूर्ण लग सकती है; पर किंचित् विचार करने पर उसकी सत्यता स्पष्ट दिखाने लगेगी)।

आइए, मृत्युके झकोरे को पीछे ढकेलकर,

(शेष पृष्ठ २२ कालम १ में)

गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्युटिक्स

(स्थापित १९६२ ई०)

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रेमी-संस्थान (रजिस्टर्ड) द्वारा संचालित

सूचना

पत्र द्वारा प्राकृतिक चिकित्साकी शिक्षा

प्राकृतिक चिकित्साके प्रचारकी दृष्टिसे पत्रद्वारा प्राकृतिक चिकित्साकी शिक्षा देनेकी व्यवस्था की गयी है। एक वर्षतक घरपर हमारे निर्देशनमें प्राकृतिक चिकित्साका अध्ययन करें, फिर दो मासतक प्राकृतिक चिकित्साकी व्यावहारिक शिक्षा लें। परीक्षा पास करने पर एन० डी० की डिग्री दी जायेगी।

अच्छा स्वास्थ्य, अच्छी आदतें, हिंदीके जानकार, २० वर्षसे अधिक उम्रके ही शिक्षार्थी अध्ययनके लिए लिये जायेंगे। पचास पैसेका डाक टिकट भेजकर प्रवेश-पत्र मंगवाएं।

रजिस्ट्रार, गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्युटिक्स

पो० आरोग्य-मंदिर २७३००३, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वर्ष ३६ अंक ६

आरोग्य

[शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सर्वश्रेष्ठ पत्र]

दिसम्बर १९८२

प्रधान संपादक
विट्ठलदास मोदी

संपादक
विमलकुमार मोदी

वार्षिक १८ रुपया
एक अंक १ रुपया ६० पैसा

'आरोग्य'-कार्यालय
गोरखपुर (उ० प्र०)

भगवानकी इच्छा

भारतीय विद्या भवन-द्वारा प्रकाशित 'स्टोरीज टोल्ड बाई स्वामी रामदास'के एक अंश का हिन्दी-रूपांतर।

एक गाँवमें एक जुलाहा रहता था। वह अति सीधा-साधा साधारण-सा व्यक्ति था। उसके परिवारमें और कोई भी नहीं था। अतः अकेले ही रहता था। उसके पास धनके रूपमें मात्र एक करघा था, जिस पर वह प्रतिदिन कपड़ा बुनता था। वह अपना बुना कपड़ा बाजारमें बेचता और उससे जो लाभ होता; उसीसे अपना भरण-पोषण करता था। उसके पास रहने को घर तक न था। उसने अपना करघा एक बड़े वृक्षके नीचे बैठा रखा था। जब उसका काम समाप्त हो जाता, वह उसी पेड़के नीचे अपने करघेके पास सो जाता।

जब कपड़ा, तैयार कर लेता और उसे लेकर बाजार में बेचने जाता, हर आदमी को बता देता कि, उसमें इतने पैसे का सूत लगा है, इतना अन्य खर्च आया है और इतना पैसा मुनाफेका है। अतः, वह उस कपड़े का इतना मूल्य चाहता है।

लोग जानते थे कि, वह बड़ा सीधा-सादा व्यक्ति है और परम ईश्वर-भक्त है। वे उसकी बात का विश्वास करके, उसका मुँह-माँगा पैसा देकर उसे खरीद लेते।

जो पैसा उसे कपड़ा बेचकर मिलता, उसी से वह पुनः सूत तथा अन्य अपेक्षित सामान खरीद लेता और उसके बाद जो बचता, उससे अपना पेट पालता। इसी प्रकार वह अपना जीवन-निर्वाह साधारण-रूपमें कर रहा था।

जहाँ पेड़के नीचे उसका करघा था, उसके ठीक सामने ही एक धनी व्यक्तिकी कोठी थी। एक अंधेरी रातमें जुलाहा पेड़के नीचे दिनभर का काम-काज समाप्त करके सो रहा था।

उसी रात दो चोर उस धनी व्यक्तिके घरमें घुसे और मंहगे वस्त्राभूषण चुराकर बाँधकर निकले और बड़ी कठिनाईसे उस स्थान तक पहुँचे, जहाँ वह जुलाहा सो रहा था। उन दोनोंमें प्रश्न उठा कि, उतना भारी बंडल कौन ले चले। अंधेरेमें चोरी किये माल का बंटवारा करना भी कठिन था।

अतः उन दोनों ने जुलाहे को जगाया और बंडल ले चलने को कहा। जुलाहा स्वभावतः लोगोंकी सेवा किया करता था। अतः बिना कुछ पूछे-जाँचे बंडल को उसने सर पर उठा लिया और चल पड़ा। उसे क्या पता था, कि, उसके साथ-साथ चलने वाले दोनों व्यक्ति चोर हैं। उन दोनोंने जुलाहे को आगे किया और स्वयं पीछे-पीछे चलने लगे।

इसी बीच कोठीके मालिक की नींद खुल गयी और उसे पता चल गया कि, उसके घरमें चोरी हुई है। उसने पुलिस को सूचना दी और पुलिस वाले चोरकी तलाशमें तुरंत निकल पड़े। बंडल उठाये जुलाहा और दोनों चोर पुलिसके सामने पड़ गये। चोरोंने ज्योंही पुलिस देखा भाग गये। पुलिस वालोंने बंडल सहित जुलाहे को पकड़ा। पुलिसने बंडल खोलकर देखा तो उसमें चोरी गया सारा सामान मिल गया। जिसके घर चोरी हुई थी, उसने भी सामानों की शिनाख्त की।

जुलाहे को पकड़ कर पुलिस वाले थाने ले गये और उसे हवालातमें बंदकर दिया। दूसरे दिन जुलाहेकी पेशी चोरीके जुर्ममें मैजिस्ट्रेटके सामने हुई।

सारे नगरमें यह खबर फैल गयी कि, जुलाहा चोरीमें पकड़ा गया है। सभी को मालूम था कि, वह ईश्वर-भक्त सीधा-सादा आदमी है। अतः सभी चकित थे। कितने ही लोग अदालतमें उसका मुकदमा देखने आ गये।

मुकदमें की पेशी हुई। उस जुलाहे का कोई वकील नहीं था। अतः मैजिस्ट्रेटने सीधे जुलाहेसे ही पूछा कि, गत रात क्या घटना घटी ?

(शेष पृष्ठ २२ कालम १ में नीचे)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्रोध और उसके भाई-बंद

स्वामी कृष्णानन्द

क्रोध किसी कारणसे ही पैदा होता है; पर कारण कितना ही बड़ा क्यों न हो, आप जितनी बार क्रोधित होते हैं उतनी बार अपना नुकसान करते हैं। क्रोध शरीरमें हल्के जहरका काम करता है।

जब कोई कहता है कि, मेरा स्वभाव बुरा है; पर मैं उसे अपने वशमें रखता हूं तो वह अपनेको धोखा देता है और दूसरोंकी दृष्टिमें अपनेको गिरा लेता है। लोग उसे नापसंद करने लगते हैं और उससे नाता तोड़ लेते हैं।

क्रोध हमारा शत्रु है। क्रोधरूपी जो आग आप अपने शत्रुके लिए अपने हृदयमें जलाते हैं, वह प्रायः आपके शत्रुसे अधिक स्वयं आपको जलाती है।

क्रोधसे बचनेके लिए जब क्रोध आने लगे तो एकसे दसतक गिनती गिनिए ओर अगर क्रोध आ ही जाय, तो एकसे सौतक गिनती गिनिए। क्रोध क्यों आ रहा है, इस संबंधमें तर्क कीजिए और उसे अपने मनमेंसे धक्का देकर निकाल दीजिए। जिस चोटकी वजहसे क्रोध आता है, वह चोट उससे पैदा होनेवाले क्रोधकी बनिस्बत कम नुकसान पहुंचाती है।

शत्रुता, बुरा बर्ताव, जलन, घबराहट, मार बैठना, घृणा, कठोरता, परेशानी, उद्वेग—ये क्रोधके पर्याय अथवा भाई-बंद हैं। क्रोध निमंत्रण पाकर, अकेला नहीं, इन सबके साथ आता है।

क्रोध वशमें न आनेपर अनेक कठिनाइयां और परेशानियां पैदा कर देता है। वह दुःख और दरिद्रताको जन्म देता है। क्रोध आपमें घृणाका भाव पैदा कर देता है, जो कभी-कभी आदमीको नेस्तनाबूद कर देता है।

एक व्यापारीने, जिसपर क्रोध हावी हो रहा था और उसके व्यापारको नष्ट करनेकी सीमातक पहुंच गया था, क्रोधपर विजय प्राप्त करनेकी अपनी कहानी यों लिखी है: "मैं अपनी इच्छासे अधिक ईश्वरके आदेशोंसे प्रीति करने लगा, उनका पालन करने लगा और अपने कार्योंको शांतिपूर्वक और धैर्यपूर्वक करने लगा। अपनेसे अधिक दूसरोंकी सहायता करने लगा और बुरे विचार, आलोचना, घृणा, खुदगर्जी, बदलेकी भावना, घमंड, कठोरताको मैंने दूर भगा दिया। मैं शांत रहने लगा और सबके सामने झुककर चलने लगा। ईश्वरने मेरी सहायता की। उसने मुझे क्रोधकी भट्टीसे निकालकर शांतिके झरनेके निकट ला बिठाया।"

आज इस आदमीको आदमियतका नमूना कहा जा सकता है। उसका शरीर सशक्त और बलवान् है। उसकी इज्जत बढ़ गयी है और सबसे बड़ी बात यह हुई है कि, पच्चीस वर्षसे चला आता उसका स्नायुदौर्बल्य रोग और हृदयकी धड़कन, जिनकी वह दवा करातेकराते थक गया था, अपने आप चले गये हैं।

पैरोंकी शिरास्फीतिके लिए

टहलिए

'हिन्दू' से साभार

श्रीमती एच्० का व्यक्तित्व सचमुच बड़ा ही आकर्षक था। वे मुझसे २५ मिनट तक अपनी खांसीकी चर्चा करती रहीं, जब कि, वे मुझसे एक सर्वथा भिन्न समस्या पर राय लेने आयी थीं। वह बाहर निकलनेके लिए दरवाजे तक पहुँची थीं कि, एकाएक घूम पड़ीं और बोलीं—"मैं यहाँ हूँ। अब आप मेरी टांगों को भली भाँति देख सकते हैं।"

अपनी बात जारी रखते हुए कहा—"मेरी कुछ नसें बड़ी ही बुरी स्थितिमें हैं। देखनेमें लगती हैं कि, सड़कों का चित्रण करने वाला कोई नकशा हो।" उन्होंने अपनी टांगोंपर चिन्ता व्यक्त करते हुए कहा कि, "मेरी माँ भी टाँगोंकी नसों के कष्टसे आजीवन पीड़ित रहीं। इसलिए, मुझे इनके सम्बंधमें विशेष चिन्ता होती है।"

वह जानना चाहती थीं कि, क्या यह कोई पैत्रिक कष्ट है?

मैंने अपनी सहमति प्रकट करते हुए कहा कि, कभी-कभी शिरा-स्फीति का कष्ट परिवार से सम्बद्ध होता है; पर वह कष्ट इतना आम है कि, इस दृष्टिसे किसी निष्कर्षपर पहुँच पाना बड़ा ही कठिन है कि, वंशानुगत प्रभाव की दृष्टिसे इसका कितना महत्त्व है।

श्रीमती एच० ने कहा—"मैं माडलके रूपमें काम करती हूँ और मेरे लिए अपने व्यवसाय की दृष्टिसे मेरी टांगें बड़ीही महत्त्वपूर्ण हैं। यदि मेरी टाँगें भद्दी हुईं तो कोई मुझे काम न देगा।"

उसने बताया कि, वह विशेषतः खेल वाले कपड़ोंके विज्ञापनके लिए माडल का काम करती है। टेनिसके कपड़ों और निकरमें टाँगें स्पष्ट दिखती हैं।

"क्या उनमें कभी दर्द भी होता है?" मैंने पूछा।

अपनी सहमति प्रकट करते हुए उसने कहा—"दिन की समाप्तिके समय कभी-कभी उसमें पीड़ा होती है। और, लगता है कि, जैसे मैं अतिलम्बे समयसे काम में लगी रही हूँ। माडलके रूपमें काम करते हुए, मुझे अधिकांश समय खड़ा ही रहना पड़ता हैं।

मैंने उसे बताया कि, शिरा-स्फीतिसे पीड़ित लोगोंके लिए खड़ा रहना उनके व्यवसायसे सम्बद्ध एक कष्ट है। और, अपनी बात स्पष्ट करते हुए कहा कि, ऐसी स्थितिमें शिराओंमें स्थित रक्त को आकर्षण शक्तिके विरुद्ध संघर्ष करते रहना पड़ता है। इसी कारण शिराएं फैल जाती हैं।

(शेष पृष्ठ २२ कालम २ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उचित भोजनका महत्त्व

भोजन और स्वास्थ्यका क्या संबंध है ? पूर्ण, बिना बिगाड़ा हुआ भोजन मनुष्यके स्वास्थ्यके लिए क्यों आवश्यक है—इस संबंधमें काफी प्रचार किया जा चुका है, फिर भी एक शांत विचारकके लिए इससे अधिक आश्चर्यकी बात नहीं होगी कि, मनुष्य भोजन के संबंधमें आज भी अविचारी है ।

एक गोपालक 'गाय दूध अधिक दे' इस दृष्टिसे उसके भोजनपर विचार करेगा, घोड़ा रेसमें जीत जाय इस आधारपर भी उसके भोजनपर ध्यान दिया जायगा; पर हम भूल जाते हैं कि, अगर हम स्वस्थ रहना चाहते हैं तो हमें भोजन उचित प्रकारका और उचित मात्रा-में मिलना चाहिए । उसे ठीक तरह तैयार करना चाहिए और चबाकर धीरे-धीरे खाना चाहिए । सच-मुच मनुष्य-जीवनके लिए भोजन और पोषणसे महत्व-पूर्ण मसले कम ही हैं । पर, कितने हैं जो इस मसलेपर गहराईसे विचार करते हैं ।

भोजनकी समस्याको क्यों महत्त्व दिया जाय, क्या इसपर बतलानेकी जरूरत है ? शरीरका कोई कार्य वह कितना ही छोटा क्यों न हो, शरीरकी किसी मांसपेशीकी बनावटका, चाहे वह कितनी ही नगण्य क्यों न हो, मतलब है, उन्हें भोजनद्वारा शक्ति और गति प्राप्त होना । यह गति और शक्ति उन्हें उस भोजनसे मिलती है, जो पचकर रक्तमें मिल जाता है और फिर शक्तिका रूप धारण करता है । अतः यदि स्वास्थ्यको ऊंचे दर्जेका रखना हो तो भोजनमें वे सारे तत्त्व होने चाहिए, जो मनुष्यके शरीर-पोषणके लिए आवश्यक हैं ।

जिस प्रकार सेयम दर्जेकी ईंट और बालूके गारेसे अच्छा घर नहीं बन सकता अथवा सूखी घास-पर पला बछड़ा बढ़िया सांड़ नहीं बन सकता, उसी तरह मनुष्यके शरीरमें उचित रक्त अनुचित और रद्दी भोजनसे नहीं बन सकता ।

भोजनसंबंधी दुराचार मनुष्यके स्वास्थ्यके गिराव-का प्रधान कारण है । यदि हम उन अनगिनत छोटे-छोटे अत्याचारोंको भी जोड़ लें, जो मनुष्य अपनेपर करता है, तो हम आसानीसे समझ सकते हैं कि, आदमी क्यों सैकड़ों तरहकी कठिन बीमारियोंका शिकार बनता है ।

दिन-प्रतिदिन मनुष्यकी भोजन-संबंधी गलतियां बढ़ती जा रही हैं और बीमारियोंकी संख्या और उनकी कष्टदायिनी शक्ति भी । ऐसी चीजें जिन्हें कुदरतने हमारे खानेके लिए नहीं बनाया है, हमारे भोजनका प्रधान आकर्षण बन गयी हैं । उदाहरणके लिए तेज मसाले—ये पाचन-प्रणालीके लिए कष्टकर साबित होते हैं । मादक द्रव्य, केवल नाड़ीमंडलको शिथिल बनाते हैं । जहरोंने, जिन्हें मनुष्य रोज दवाके तौरपर लेता है, मनुष्यकी शक्ल ही बिगाड़ दी है, अंदरसे उनके ढांचेको बदल दिया है । यह तो शरीर-की पुनर्निर्माणकी शक्ति है, जो इन अत्याचारोंके बाव-जूद उनकी शक्तिको नष्ट या कम करती रहती है, अन्यथा मनुष्य-जाति कभीकी लोप हो गयी होती ।

स्वास्थ्यको बनाये रखनेके लिए अनेक नियम उपयोगी हैं; पर इन सबमें एक बड़ा नियम है—उचित भोजन । जो उचित भोजन करते हैं, उनके लिए स्वास्थ्य और सशक्त बने रहना आसान होता है और उनपर रोगका आक्रमण भी नहीं होता । इस सत्यकी मनुष्य अवहेलना करता है और फलस्वरूप रोग और अकाल-मृत्यु उसके भाग्यमें लिख जाते हैं ।

उचित भोजनसे स्वास्थ्य और प्रसन्नताकी प्राप्ति होती है, क्या इसे साबित करनेकी जरूरत है ? यह सत्य है; क्योंकि उचित भोजनसंबंधी नियमोंके पालने-से अच्छे फल मिलते ही हैं । जिनका स्वास्थ्य खराब हो गया है, उन्हें उचित भोजन करनेसे स्वास्थ्य मिलता है और जिनका स्वास्थ्य साधारण रहा है उनका स्वास्थ्य बढ़िया बनता है ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वस्थ दीर्घजीवन सम्भव है

श्री श्याम किशोर दास

अब विज्ञानने हमारे जीवनमें प्रवेश पा लिया है और ऐसी स्थिति आ गयी है कि, आदमी साधारण रूपसे स्वीकृत आयुकी दुगुनी आयु तो प्राप्त ही कर सकता है। वार्द्धक्य-विज्ञानके एक अधिकारी विद्वान का कहना है कि, "७० वर्षकी उम्रमें तो आदमी पूर्णतः जवान होता है। उसे अधेड़ भी नहीं माना जा सकता।"

मुझसे पूछा जाता है कि, १२० वर्ष अथवा १५० वर्षके दीर्घायुष्यका विचार ही आदमीके लिए आपके मनमें आखिर कैसे उठा ?

पर, इस प्रकार की परिकल्पनाके पीछे मेरा यह विचार कतई नहीं रहा है कि, आदमी अशक्त, दुर्बल चारपाई पर पड़ा रहे और उसकी साँस आती-जाती रहे। मेरी दृष्टिमें इतनी दीर्घायुष्य प्राप्त करके भी आदमी स्वस्थ, सक्रिय, जीवनी शक्तिसे युक्त और देखने-भालने में ठीक-ठाक रह सकता है।

यदि व्यक्ति इन गुणोंके प्रति आश्वस्त हो जाये, तो मेरा विचार है कि, हर व्यक्ति शताब्दी पार करना पसंद करेगा। हममें से अधिकांश को अति संक्षिप्त जीवन प्राप्त हो पाता है। आदमी जीवनका क ख ग पूरा-पूरा सीख भी नहीं पाता कि, उसकी इह लीला समाप्त हो जाती है।

अब विज्ञानने हमारे जीवनमें प्रवेश पा लिया है। और, ऐसी स्थिति आ गयी है कि, आदमी साधारण रूपसे स्वीकृत आयुकी दुगुनी आयु तो प्राप्त कर ही सकता है। वार्द्धक्य-विज्ञानके एक अधिकारी विद्वान का कहना है कि, "७० वर्षकी उम्रमें तो आदमी पूर्णतः जवान होता है। उसे अधेड़ भी नहीं माना जा सकता।"

तथ्य यह है कि, जन्म और प्रौढ़ताके बीचके कालसे ६ या ७ गुना (कभी-कभी १४ गुना) प्राणीकी आयु होती है। आदमी २० से २५ वर्षके बीच प्रौढ़ होता है अतः आदमीकी अल्पतम आयु १२० वर्ष होनी चाहिए।

अबके वैज्ञानिक इस स्थितिसे एक सीढ़ी आगेकी बात करने लगे हैं। वे कहने लगे हैं कि, "जीवद्रव्य (प्रोटोप्लाज्म) की आधारभूत प्रकृतिमें ऐसी कोई चीज नहीं है, जो उसमें छिजन की माँग करे।"

सम्भवतः आपको जीवद्रव्यके शाश्वत होने का एक उदाहरण तो ज्ञात ही होगा। डाक्टर एलिक्स कैरेलने मुर्गीके एक भ्रूण को उसे जीवित रहनेकी सही अवस्थामें रखकर ३६ वर्षों तक जीवित रखा। उसके बाद उन्होंने अपने प्रयोग को यह मानकर समाप्त कर दिया कि, जीवद्रव्यके अनन्त काल तक जीवित रह सकने का सिद्धान्त सिद्ध हो गया।

अमेरिकामें सीकोइयाके अनेक पेड़ हैं, जो सम्भवतः अनन्त काल तक जीवित रहेंगे। और, मगर ! प्राणिविज्ञानके एक आकलनके अनुसार जो मगर १८ फुट लम्बा होता है, उसकी उम्र ३०० वर्ष होती है। मध्य अफ्रीकामें तो ३० फुट तक लम्बाई वाले मगर उपलब्ध हैं। कछुए और कुछ किस्मकी मछलियाँ तो कई शताब्दियाँ जीवित रहने वाले प्राणी हैं। हंस, तोते यहाँ तक कि, गायें भी १०० वर्षकी मिल जायेंगी।

इसका अर्थ हुआ कि, शायद आदमी को कभी मरना ही नहीं चाहिए ?

इन प्रमाणोंके आधार पर मात्र शरीरको ध्यानमें रखते हुए शायद न मरनेकी ही बात ठीक है। पर, वैज्ञानिक शोधोंके आधारपर कहना होगा कि, हमारे अधिकांश कष्टोंका प्रारम्भ हमारी मानसिक स्थितिसे होता है।

निश्चय ही, मानसिक बीमारियाँ आदमी से अति प्राचीनकालसे सम्बद्ध रही हैं, और जब जीवविज्ञान (बायोलाजी) के विज्ञान कहने लगे हैं कि, ९५ प्रतिशत मृत्युओंके पीछे मूल कारण ग्रंथियों (ग्लैंड्स) की यांत्रिकतामें खराबी आना होता है—चाहे वह किसी इंफेक्शन के कारण आये या वृद्धावस्थाके कारण ! ग्रंथियोंकी यांत्रिकतामें खराबी आनेका कारण आत्म-विनाश की मानसिकता है—यथा चिन्ता, शोक, कुंठा या किसी प्रकार का दाब। वे इसे 'दाबका लक्षण-समष्टि' (स्ट्रेस सिंड्रोम) कहते हैं।

यह इस बातका एक बड़ा पुष्ट प्रमाण है कि, मनका शरीर पर कितना उग्र प्रभाव पड़ता है। और, वह कितना ध्वंसात्मक प्रभाव डाल सकता है। पर, रचनात्मक प्रभाव डालने की दृष्टिसे भी वह उतना ही प्रबल है। और, यदि आप वृद्ध हुए बिना दीर्घायुष्य प्राप्त करनेके लिए इच्छुक हैं, तब इस बातको भी सदा आपको ध्यानमें रखना चाहिए।

हमने ऊपर कहा है कि, कैरेल ने मुर्गीके भ्रूणको अनुकूल परिस्थितियोंमें जीवित रखा। हम भी यदि सदा स्वस्थ रहकर दीर्घायुष्य की कामना करते हैं, तब हमें भी अनुकूल परिस्थितियाँ बनाये रखनी होंगी।

भ्रूणके लिए मात्र सही ढंगके पोषक तरलकी और नियमित रूपसे कचड़ेको निकालते जानेकी अपेक्षा थी। पर, मानवके लिए अपेक्षाएं थोड़ी जटिल होती हैं। पर, उनको उपलब्ध कराना कुछ ऐसा कठिन काम नहीं है। उनके लिए अतिरिक्त समयकी अपेक्षा भी नहीं है।

शारीरिक दृष्टिसे स्वास्थ्य और दीर्घकालिक यौवनके लिए पोषण-विज्ञानके क्षेत्रमें हुए हालके अनुसंधान बड़े ही सहायक हैं।

आहार शरीरके लिए ईंधनके समान है और उतना ही महत्त्वपूर्ण है, जितना कार को चलती रखनेके लिए उसमें पेट्रोल डालना। अब पोषण-शास्त्रने विज्ञानका रूप ग्रहणकर लिया है—और जादूके समान एक चीज हो गया हैं।

इस शताब्दीके प्रारम्भमें विटामिनोंका आविष्कार हुआ। (उसका विटामिन नामकरण फुंकने १९१२ में किया) विटामिनोंने अपनी क्षमताओंके प्रति लोगोंका ध्यान आकृष्ट किया। जो अनुसंधान-कार्य इस दिशामें हुए उनसे ज्ञात हुआ कि, सही आहार जब कुछ

(शेष पृष्ठ २० कालम १ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राकृतिक चिकित्सा और एलोपैथी

श्री नटवर भाई देसाई

नयी दवाओंके बनानेके सम्बन्धमें बड़े कड़े कानून हैं। ये कानून ही जन-साधारण, डाक्टर और दवाकी निर्माता-कम्पनीको सुरक्षा प्रदान करते हैं। इन कानूनोंके बावजूद मानना पड़ेगा कि, दवाएँ मानव शरीरके लिए विजातीय द्रव्य हैं और 'टाक्सिक' हैं। वे किस हद तक विषाक्त सिद्ध होंगी, यह बात स्वतः दवा और उसकी मात्रा पर निर्भर करती है।

'नेचरक्योर एक्सप्लेंड'-नामक पुस्तकमें लेखक ने लिखा है :

"...एलोपैथी और प्राकृतिक चिकित्साके बीचमें एक बड़ी खाई है। दोनोंके बीच सम्पर्क स्थापनकी दृष्टिसे उस खाई पर सेतु-निर्माणकी कल्पना ही नहीं की जा सकती। पर, मेरा यह विचार कतई नहीं है कि, दोनों में परस्पर विचार-विनिमय किया ही नहीं जाना चाहिए। और, न तो मैं यही मानता हूँ कि, दोनों ही एक-दूसरे को हीन सिद्ध करनेमें अपनी शक्ति व्यर्थ नष्ट करें। दोनों ही के लिए विचार-विनिमयका एक स्पष्ट विषय है। और, वह विषय है—स्वयं रोगी !"

इस बातमें कोई दम नहीं है कि, एलोपैथिक डाक्टर प्राकृतिक चिकित्सकको 'क्वैक' कहता फिरे और प्राकृतिक चिकित्सक एलोपैथोंकी निन्दा करता रहे। 'क्वैक' वह व्यक्ति है, जो कि अपने उस ज्ञान अथवा चातुर्य से अनुपूरित कहता फिरे, जिससे वह अनभिज्ञ है। प्राकृतिक चिकित्सक यह मिथ्या दवा नहीं कहता कि, प्राकृतिक चिकित्सा को वह जानता अथवा समझता है। एक चिकित्सा-पद्धतिकी यदि ऐसा व्यक्ति निन्दा करे, जिसके विषयमें वह स्वयं अनभिज्ञ है, तो यह 'क्वेकरी' हुई। और, इस दृष्टिसे एलोपैथिक चिकित्सक जो स्वयं प्राकृतिक चिकित्साके सम्बन्धमें कुछ नहीं जानता और उसे 'क्वेकरी' कहकर तिरस्कृत कर देता है, स्वयं एक विपरीत स्थितिमें फँस जाता है।

जनता धीरे-धीरे सीख रही है

जनमानस डाक्टरी चिकित्साके प्रति सशंक हो रहा है। इसका कारण मात्र समय-समय पर होने वाली अघट घटनाएँ नहीं हैं। बल्कि, मूल कारण यह है कि, जनता धीरे-धीरे इस बातसे विज्ञ हो रही है कि, नये ढंग की दवाएँ और नये-नये उपचार स्वयं समस्या-विहीन नहीं हैं। अतः एलोपैथीके विरोध फैलनेका कारण प्राकृतिक चिकित्साका प्रचार मात्र नहीं है।

प्राकृतिक चिकित्सा तो उसके विकल्पके रूपमें पनप रही है। और, एलोपैथीकी असफलताओंके लिए वह एक रचनात्मक विकल्प सिद्ध हो रही है। प्राकृतिक चिकित्सा रोगोंकी समस्याके प्रति एक तर्कसंगत दृष्टि प्रस्तुत करनेवाला विज्ञान है। प्राकृतिक चिकित्साकी शरणमें आने वाले अधिकांश लोग वे ही होते हैं, जो पहले एलोपैथिक चिकित्सा कराकर हारे हुए होते हैं।

सभी दवाएँ हानिकर हैं

प्राकृतिक चिकित्सा किसी भी रूपमें दवा नामकी चीजका प्रयोग नहीं करती। वह उन परिस्थितियों पर किसी प्रकारका जोर-दबाव नहीं डालती, जिनसे भीत होकर डाक्टर दवाओं का प्रयोग करते हैं। सभी दवाएँ कालातीत हैं और उनमें किंचित् उपचारीय क्षमता नहीं होती। उनके अपने खतरे भी हैं, जिसके फल-स्वरूप आदमी नये-नये रोगोंका शिकार बन जाता है। यदि मनुष्यके पूरे शरीरको दृष्टिमें रखें, तो सभी प्रकारकी दवाएँ हानिकर हैं। 'न्यू ड्रग्स'के लेखक श्री आर्थर डी० हेरिक ने अपनी पुस्तक में लिखा है :

"दुर्भाग्यकी बात है कि, दवाकी निरापदताके सम्बन्धमें कोई कसौटी नहीं है। तथ्य तो यह है कि, सभी दवाएँ 'टाक्सिक' हैं—कोई कुछ कम, कोई कुछ अधिक ! अतः हर दवाके प्रयोगके समय यह विचार करना पड़ता है कि, दवा अपेक्षाकृत निरापद है... ।"

नयी दवाओंकी विषाक्तताकी चर्चा करते हुए लेखक ने लिखा है :

"जैसा कि, हमने पहले कहा है, दवामें किस हदतक 'टाक्सिक' क्षमता है, इसका आकलन स्वतः दवा द्वारा सम्भव नहीं है। दवाकी प्रभावोदकताके अनुपातमें उसका आकलन करना चाहिए। मैं अपनी बात इस रूपमें स्पष्ट करना चाहूँगा कि, घोर हानि पहुँचानेवाली दवा भी, उसी दशामें निरापद मान ली जाती है, यदि उसमें उतनी ही उग्र उपचारीय क्षमता भी हो।"

नयी दवाओंके बनानेके सम्बन्धमें बड़े कड़े कानून हैं। ये कानून ही जनसाधारण, डाक्टर और उस दवाकी निर्माता-कम्पनीको सुरक्षा प्रदान करते हैं। इन कानूनोंके बावजूद, मानना पड़ेगा कि, दवाएँ मानव शरीरके लिए विजातीय द्रव्य हैं और 'टाक्सिक' हैं। वे किस हद तक विषाक्त सिद्ध होंगी, यह बात स्वतः दवा और उसकी मात्रा पर निर्भर करती है।

दवाओंके प्रयोगमें बड़ी सतर्कता अपेक्षित

उदाहरणके रूपमें एक घटना सुनिए साढ़े तीन वर्ष और २० महीने उम्रके दो भाइयोंकी कुकुर खाँसीका इलाज क्लोरोमाइसिटीनसे किया गया। क्लोरोमाइसिटीन शरीरमें विटामिनका उत्पादन बंदकर देता है। भूलवश उन बच्चोंको विटामिन सीरप नहीं दिया गया, जिससे दवाके दुर्गुणको नष्ट किया जा सके। ११ दिनों तक दवा चलनेके बाद, एक दिन अस्पतालमें दोनों बच्चे अपनी खाट पर मृत पाये गये।

कुकुरखाँसीका इलाज यदि प्राकृतिक चिकित्साके अनुरूप हुआ होता तो उन्हें मात्र कुछ दिनों तक फलोंका रस या सब्जीका पानी दिया गया होता। इस आहारके साथ उन्हें एनिमा दिया गया होता तथा गीली पट्टियाँ बाँधी गयी होतीं। उन्हें श्लेष्मा उत्पन्न करने वाला आहार—यथा दूध, रोटी आदि बन्दकर दिया जाता। श्लेष्मा उत्पन्न करनेवाले आहारोंको बन्दकरके तथा शरीरसे विषाक्त

(शेषपृष्ठ २० कालम २ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोना : दाबसे मुक्ति पानेका एक स्वस्थ उपाय

'न्यूयार्क टाइम्स'से साभार

डाक्टर फ्रेका कहना है कि, "रोना एक 'एक्सोक्राइन' प्रक्रिया है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें विभिन्न तत्व शरीरसे बाहर निकलते हैं। अन्य 'एक्सोक्राइन'-प्रक्रियाएँ हैं—श्वसन, पेशाब करना, पसीना निकलना आदि। इन सबके माध्यमसे 'टाक्सिक' पदार्थ शरीरसे बाहर निकलते हैं। ऐसा विचार करना निष्कारण नहीं है कि, दाबकी प्रतिक्रियाके फलस्वरूप उत्पन्न विषाक्त रासायनिक पदार्थोंको बाहर निकालनेका साधन रोना है।

यद्यपि सभी स्तनपायी प्राणियोंकी आँखें आँसुओंके द्वारा नम और प्रशमित होती हैं; पर आदमी ही एक ऐसा प्राणी है, जो दाबकी स्थितिमें आँसू बहाता है। यद्यपि यह तथ्य सैकड़ों नहीं हजारों वर्षोंसे ज्ञात है; पर विज्ञान ने आदमीके इस अजब व्यवहार पर हाल तक बहुत कम प्रकाश डाला है।

डाक्टर विलियम एच्० फ्रेका कहना है कि, हाल तक वैज्ञानिक दृष्टिसे कोई अध्ययन ही नहीं किया गया कि, किन परिस्थितियोंमें और कितने अन्तरालके बाद वयस्क व्यक्ति रोता है।

डाक्टर फ्रे स्वेच्छासे 'साइकोजेनिक लैक्रिमेशन' (मनोविज्ञानजनित अश्रुधारा) के सम्बंधमें शोधकार्य कर रहे हैं। उसे वे मनके भावोद्वेगसे उत्पन्न अश्रु कहते हैं। उनके मन में यह विचार वर्षों पूर्व उठा कि, 'आखिर मनुष्य रोता क्यों है?' इस सम्बंधमें कारणका पता लगाना अब आवश्यक है। वे जिस निष्कर्ष पर पहुँचे, उसके अब कुछ अप्रत्यक्ष प्रमाण भी मिलने लगे हैं। उनका कहना है कि, 'आँसू दाब (स्ट्रेस)की स्थितिसे मुक्ति दिलानेमें सहायक है। दाबकी स्थिति शरीर में जो हानिकारक केमिकल उत्पन्न करती है, वह आँसूके माध्यमसे बाहर निकल जाता हैं।'

डाक्टर फ्रे मूलतः बायोकेमिस्ट हैं। और, सद्यः मेनिसोटा-स्थित सेंट पाल रैमजे मेडिकल सेंटरके साइकिआट्री रिसर्च लेबोरेटरीके डाइरेक्टरके पद पर कार्यरत हैं।

अपने अनुसंधानमें उन्होंने पाया कि, आँख में प्रदाहके कारण—यथा प्याज काटते समय—निकलने वाले आँसूकी अपेक्षा भावोद्वेगके कारण निकलने वाले आँसूमें प्रोटीनकी मात्रा अधिक होती है। यद्यपि वे दाबकी स्थितिके कारण मानवके आँसूमें प्राप्त रासायनिक पदार्थोंकी पहचान और उनका मात्र-निर्धारण-का अति व्ययसाध्य विश्लेषण नहीं कर सके हैं; पर उनकी खोजसे यह बात तो स्पष्ट ही हो गयी कि, दाबसे सम्बद्ध बीमारियोंसे ग्रस्त व्यक्ति स्वस्थ व्यक्तिकी अपेक्षा कहीं कम रोते हैं।

मार्क्विटे यूनिवर्सिटी कालेज आव नर्सिंग की डाक्टर मार्गरेट क्रेप्यूने दाबसे उत्पन्न रोगों से ग्रस्त १०० व्यक्तियोंका अध्ययन किया। इनमें ५० अल्सरके रोगी थे और ५० कोलाइटिस—'कोलोनकी सूजन—के। उन्होंने अपने तुलनात्मक अध्ययनके लिए ५० ऐसे स्वस्थ व्यक्ति चुने, जिनके जीवनका वातावरण उन रोगियोंके अनुरूप था और उन रोगियोंकी ही उम्रके थे। अपने निष्कर्षोंकी सूचना अमेरिकन साइकालाजिकल असोसिएशनकी एक मीटिंगमें उन्होंने दी। अपनी रिपोर्टमें उन्होंने कहा कि, जो लोग उपर्युक्त रोगोंसे ग्रस्त थे, अपनी कमजोरी तथा अपने में आत्मनियंत्रणकी न्यूनताके लक्षण के रूपमें स्वस्थ व्यक्तियोंकी अपेक्षा रोते अधिक देखे गये। पर, उसी रिपोर्टमें उन्होंने कहा कि, 'अनेक स्थितियोंमें उन लोगोंमें रोनेकी प्रवृत्ति कम मिली।'

डाक्टर फ्रेका कथन है कि, "अब अपेक्षा यह है कि, दाब पीड़ित लोगोंके रोनेकी प्रवृत्ति के सम्बन्धमें अध्ययन किया जाये।" उनका कहना है कि, "दाब पीड़ित व्यक्तियोंकी यह स्वीकारोक्ति हैं कि, रोनेके बाद उन्हें थोड़ी राहत मिलती है। हम लोगों ने जो आँकड़े प्राप्त किये हैं, उससे भी इस तथ्यकी पुष्टि होती है।" बच्चोंमें एक वंशानुगत रोग 'फैमिलियल डिसाटोनोमिया' होता है—यद्यपि इस कष्टसे ग्रस्त बच्चे बहुत ही विरल मिलते हैं। उनमें दो बड़े असाधारण लक्षण मिलते हैं—(१) जब वे रोते हैं, तब उनकी आँखोंसे आँसू नहीं निकलता तथा (२) अत्यल्प दाब की स्थितिमें भी वे बड़ी तीव्र प्रतिक्रिया प्रकट करते हैं।

डाक्टर फ्रेका कहना है कि, "रोना एक 'एक्सोक्राइन' प्रक्रिया है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें विभिन्न तत्व शरीरसे बाहर निकलते हैं। अन्य 'एक्सोक्राइन' प्रक्रियाएँ हैं—श्वसन, पेशाब करना, पसीना निकलना आदि। इन सबके माध्यमसे शरीरके 'टाक्सिक पदार्थ' शरीरसे बाहर निकलते हैं। ऐसा विचार करना निष्कारण नहीं है कि, दाबकी प्रतिक्रिया के फलस्वरूप उत्पन्न विषाक्त रासायनिक पदार्थोंको बाहर निकालनेका साधन रोना है।

डाक्टर फ्रेका कहना है कि, "इस प्रश्न का शोध भावनाओंके और भावनात्मक स्थितियोंमें होने वाले परिवर्तनोंके बायोकेमिक से सम्बद्ध आधारको निर्धारित करनेमें सहायक होगा। यदि हम दाबकी स्थितिमें शरीरसे निकलनेवाली चीजोंको निश्चित् रूपसे पा सकें, तब हमें यह जाननेका एक रास्ता मिल जायेगा कि, हर्ष और विषादकी स्थितियोंमें क्या बायोकेमिकल परिवर्तन होते हैं? भावना के कारण शरीरसे निकलनेवाले तत्वोंको मापकर, हम यह जाननेमें समर्थ हो सकेंगे कि मस्तिष्कके अन्दर क्या घट रहा है।"

यद्यपि विकासवादके सिद्धान्तके जनक चार्ल्स डारविन ने यह स्वीकार किया है कि रोनेसे व्यक्तिका कष्ट बहुत-कुछ घटता है; भावनोद्वेगसे निकलनेवाले आँसूको वे कोई महत्त्व नहीं देते। डाक्टर फ्रेका कहना है कि 'स्वयं डार्विन यह स्वीकार नहीं करते कि विकासवादकी प्रक्रिया एक निरुद्देश्य प्रक्रिया है।

भावनोद्वेगसे निकलने वाले आँसूके सम्बन्ध से नृतत्व-विज्ञानी ऐश्ले मांटेगू ने सिद्ध

(शेष पृष्ठ १८ कालम १ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्टार्चवाले आहारोंकी पाचन-प्रक्रिया

डाक्टर हर्बर्ट एम्० शेल्टन

जिन्हें हम 'अधेड़ावस्थाके रोग' अथवा' वृद्धावस्थाके रोग'के नामसे जानते हैं, वे मात्र 'बचपनके रोगों, के विकास हैं। उन दोनोंकी आधारभूमि उन कारणोंको बनाये रखना तथा उनके प्रतिफलोंके रद्दे-पर-रद्दा रखना है, जो बचपनके रोगोंके लिए कारण-रूप होते हैं। रोगका उद्भव तभी सम्भव है, जब उसके लिए कारणसे उपस्थित हो और वह निश्चय ही तब तक जान नहीं छोड़ने वाला है, जब तक कारण बना हुआ है।

सौ वर्षसे अधिक समयसे शरीर-विज्ञानी यह जानते हैं कि, लारमें उपलब्ध एंजाइम (जिसका शास्त्रीयनाम प्टीआलिन Ptyalin अथवा सैलिवरी एमिलासे है) जो स्टार्चको शर्करामें परिवर्तित करता है, उसे अम्ल (ऐसिड) नष्टकर देता है। अपेक्षाकृत अधिक प्राचीन साक्षी प्रस्तुत करनेसे पूर्व मैं डाक्टर डेंसमोर को उद्धृत करना चाहूँगा। यह उद्धरण उनके ग्रंथ 'हाऊ नेचर क्योर्स'से है, जो १८९१ में प्रकाशित हुई थी। उन्होंने कहा :

"ज्यों ही थूक मिश्रित स्टार्च पाचनके लिए पेटमें पहुँचता है, गैस्ट्रिक तरलकी अम्ल प्रकृति उस स्टार्चके ग्लूकोजमें रूपान्तरणकी प्रक्रियाको अवरुद्धकर देता है।"

लारमें उपलब्ध प्टीआलिन जब तक स्टार्च मुँहमें होता है, उतनी देरमें ही स्टार्चके एक अत्यल्प अंशको शर्करामें परिवर्तित कर पाता है। प्रोफेसर जान गुड फेलो एफ० आर० एम्० एस्० बाऊमें तथा ब्रिटेनके ब्राम्ली इंस्टीट्यूटमें शरीर-विज्ञान फीजियालाजी तथा हाइजीनके प्रोफेसर रह चुके हैं। 'प्रैक्टिकल फीजियालाजी'-विषयक एक ग्रंथके वह सह-प्रणेता भी हैं। उनका भी कहना है कि, सच पूछा जाये तो कहना होगा कि, रू [illegible] तरणकी प्रक्रिया मुखमें अत्यल्प ही हो पाती [illegible] उनका पहला एक्स-परिमेंट यह था कि, [illegible] द (मैदे की) रोटीके टुकड़ेके ५० दाने [illegible] ा किसी किसी अन्य वस्तुके मिश्रणके मुखमें साठ सेकेंड तक रखा गया। फिर, लार-मिश्रित उस रोटीके टुकड़े को मुँहसे निकालकर अम्लके मध्य रखा गया। डिस्टिल्ड पानीसे फिर मुखका प्रक्षालन कराया

इस पानीको भी उस ऐसिड वाले टयूबमें डाल दिया गया, जिसमें रोटीके कण थे।

अम्ल (ऐसिड)ने प्टीआलिनके डिआस्टैटिक प्रक्रियाको ६५ सेकेंडमें अवरुद्धकर दिया। फिर, उस रोटीका विश्लेषण किया गया और मुखसे निकाले गये आहारके घटक (कम्पोजीशन) से उसकी तुलना की गयी। उस विश्लेषणसे ज्ञात हुआ कि, मुखमें डाले जानेसे पूर्व रोटीमें ७५.४ भाग स्टार्च और ३.० भाग डेक्सट्रीन था। लारमें सनी रोटीमें ६७.६ भाग स्टार्च और ४.६ भाग डेक्सट्रीन था। इस प्रयोगसे वे इस निष्कर्षपर पहुँचे कि, लारके सम्पर्कमें रहनेके बाद स्टार्चका लगभग १० प्रतिशत भाग शर्करा और डेक्सट्रीनमें परिवर्तित हो जाता है।

अपने दूसरे प्रयोगमें उसी रोटीके ५० दाने पहले चायसे नम किये गये और लारके सम्पर्कमें लगभग उतनी देर रखे गये, जितनी देर औसत आदमी रखता है—१५ सेकेंड। फिर, उस आहार को मुँहसे निकाला गया और वही प्रक्रिया दोहरायी गयी, जो पहले प्रयोगमें की गयी थी। इस प्रयोगके विश्लेषणसे यह निष्कर्ष निकला कि, ऐसिडने लार वाली प्रक्रिया अवरुद्धकर दी है। उसमें ७३.८ भाग स्टार्च और ४.१ भाग शर्करा थी।

प्रोफेसर गुडफेलोका निष्कर्ष यह था कि, साधारण रूपमें नम किये गये आहार का मात्र २ प्रतिशत भाग मुखमें शर्कराके रूपमें परिवर्तित हो पाता है। इस प्रयोगसे यह सिद्ध होता है कि, पानी या तरल स्टार्चके पाचन को कम करते हैं। अपने प्रयोगोंके बाद, श्री गुडफेलों का कहना है कि, स्टार्चवाले पदार्थको सूखा ही खाना चाहिए।

अपने तीसरे प्रयोगमें ओटमील पोरिजके १०० दानों को दूध और गन्नेसे बनी चीनीमें मिला दिया गया। फिर ४ सेकेंड तक लारके सम्पर्कमें रखा गया। (अनेक पर्यवेक्षणोंसे यह बात प्रकाशमें आयी कि, दलिये को औसतन ४ सेकेंड तक साधारणतः लोग मुखमें रखते हैं) फिर उसे मुखसे निकाल लिया गया। डियास्टैटिक प्रक्रियाको पूर्वके प्रयोगोंके अनुरूप परीक्षण किया गया। विश्लेषणके बाद ज्ञात हुआ कि, लारके मिश्रणसे पूर्व सूखे ठोसके १०० भागमें ६०.४ भाग स्टार्च और ९.८ भाग सर्करा थी। पर, इस बार प्रोफेसरने देखा कि, कोई अधिक परिवर्तन नहीं हुआ है। बहुत ही कम अंशमें शर्करा (डेक्सट्रोज और माल्टोज) के रूपमें रूपान्तरण हुआ है—स्टार्चके ५ प्रतिशतसे अधिक नहीं। इस प्रयोगसे यह बात और स्पष्ट रूपमें सामने आयी कि, स्टार्चको सूखा ही खाना चाहिए।

श्री गुडफेलो का कहना है कि, लारके स्रवण और उसकी क्रियाके सम्बंधमें मैंने वर्षों अपना विशेष अध्ययन जारी रखा। उनका कहना है कि, लार वाली ग्रंथिसे लारका स्रवण एक नार्मल प्रक्रिया है। उनका यह भी कहना है कि, स्टार्चवाला अपना प्रयोग उन्होंने १०० आदमियों पर किया है।

उन्होंने इस दिशामें एक प्रयोग एक ऐसे युवकपर भी किया, जिसका स्वास्थ्य अत्युत्तम था। वह पूर्ण तो नहीं बहुत-कुछ शाकाहारी था। धूम्रपान नहीं करता था और शराब या अन्य नशीली अथवा उत्तेजक चीजों का

निष्कर्ष

प्रस्तुत लेखमें दिये गये तथ्योंसे हम इस निष्कर्षपर पहुँचाते हैं कि, स्टार्चको

(१) बिना नम किये सूखा ही खायें।

(२) उसमें न तो चीनी मिलायें और न चीनीके साथ खायें।

(३) अम्ल आहारोंके साथ उसे न खायें।

(४) प्रोटीनके साथ स्टार्च वाले आहार न खायें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कतई प्रयोग नहीं करता था। प्रयोगसे पूर्व उसकी लार का परीक्षण स्टार्चके एक स्टैंडर्ड आहार पर किया गया। और, उसकी तुलना पूर्वमें किये प्रयोगोंमें प्राप्त अल्पतम संख्यासे किया गया। उन्होंने उसकी लारका तुलनात्मक अध्ययन स्वयं अपनी लार (अपने डिमांस्ट्रेटरके लारसे और वहाँ उपस्थित अपने एक मित्रके लारसे) किया। उनका कहना है कि, औसत व्यक्ति की तुलनामें शाकाहारी का लार कहीं अधिक समक्त था। अति लम्बे काल तक दत्तचित्त होकर किये गये प्रयोगों और पर्यवेक्षणोंसे वे इस निष्कर्षपर पहुँचे कि, विभिन्न व्यक्तियोंकी लारकी 'एमीलिटिक' शक्तिमें बहुत थोड़ा अन्तर होता है।

डेंसमोर का कथन है कि, "मुखमें लारके सम्पर्कमें आनेसे स्टार्चवाले आहारका अत्यल्प अंश ही शर्करामें परिवर्तित हो पाता है—भले ही उसे ५ मिनट तक मुखमें रखा जाये। साधारणतः लोग जितनी देर तक आहारको मुखमें रखते हैं, उसकी तुलनामें यह समय कहीं अधिक है।" उनका कहना है कि, 'चूंकि गैस्ट्रिक तरल सदा अम्ल ही होता है; इसलिए आदमीका खाया अधिकांश स्टार्च पेटमें अन-पचा रह जाता है और पाचनसे पूर्व उसे आँतोंमें चला ही जाना चाहिए।"

डेंसमोरको पाचन-प्रक्रिया और गैस्ट्रिक तरलके स्रवणके सम्बन्धमें जितनी जानकारी थी, उससे कहीं अधिक जानकारी आज है। अब हम स्पष्टतः जानते हैं कि, गैस्ट्रिक तरल सदा अम्ल (ऐसिड) नहीं होता है। वह क्षारीय (अल्कलाइन) भी हो सकता है। आज हम यह जानते हैं कि, गैस्ट्रिक तरलका pH इस बात पर निर्भर करता है कि, हम कैसा भोजन करते हैं, बशर्ते कि, एक समयमें एक ही तरहका आहार लिया जाये। ऐसी स्थितिमें स्टार्चके पाचनका काम अनुकूल स्थिति मिलने पर पेटमें दो घण्टे तक हो सकता है। यदि ऐसिड तरल होने की दृष्टिसे, स्टार्चको प्रोटीन के साथ खाया जाये, स्टार्चके पाचनका काम अवरुद्ध हो जायेगा।

पर, डेंसमोरकी यह उक्ति अपनी जगह पर पूर्ण सत्य है कि, "स्टार्चके एक अत्यल्प अंशका ही पाचन मुखमें होता है, चाहे जितना श्रम करके उसे चबाया जाये और उसमें लार का मिस्रण होने दिया जाये।" पर, उसके साथ ही यह भी सत्य है कि, "दलिए और हलुवेके निर्माणमें अधिकांशतः स्टार्चका ही प्रयोग होता है। और, उनमें जलीय अंश भी खूब होता है। अधिकांश लोग बिना पूरा चबाये ही निगल जाते है। ऐसी स्थितिमें लारका स्रवण करने वाली ग्रंथियोंको समुचित उत्तेजन नहीं मिल पाता और लारका स्रवण पूरा-पूरा नहीं हो पाता। इन तथ्योंकी दृष्टिसे विचार करें तब बात स्पष्ट हो जाती है कि, क्यों स्टार्चका अधिकांश भाग पेटमें पूरा नहीं पचता और आँतोंकी प्रक्रिया का मुखापेक्षी रहता है।"

यदि रूखा स्टार्च खाया जाये और उसे उचित मात्रामें चबाया जाये, तब आकारमें वह विस्तृत हो जाता है; क्योंकि उसे लार सोखनेके लिए पूरा-पूरा अवसर मिल जाता है। यदि मुखमें उसे काफी देर तक रखा जाये, तब उसका स्वाद मीठा हो जाता है; क्योंकि प्टीआसिनके संयोगसे स्टार्च शर्करामें परिवर्तित हो जाता है। यदि पहलेसे नम किया हुआ स्टार्च मुखमें रखा जायेगा और चबाया जायेगा, तब आकारमें वह नहीं बढ़ेगा। इसका कारण यह है कि, लार सोखनेकी उसे आवश्यकता ही नहीं रहेगी। यदि उसे खासे समय तक चबाया या मुँहमें रखा जाये, उसमें मिठास नहीं आयेगी। इन तथ्योंसे यह स्पष्ट हो जाता है कि, स्टार्चको सूखा ही खाना चाहिए।

जब आदमी खाद्यान्नोंको किसी चीजमें डुबाकर खाता है, उबालकर खाता है, आलूको मसलकर खाता है, पेरिजके रूपमें खाता है या टोपियोंका से गाढ़े बनाये रसेके साथ या किसी अन्य रूपमें खाता है, तब स्टार्च पच नहीं पाता। नाश्तेके रूपमें अवलेह की तरह की जिन चीजोंको लेनेका विज्ञापन प्रायः किया जाता है, ऐसी चीजें अवलेहके रूपमें भले ही अच्छी हों; पर आहारके रूपमें स्तुत्य नहीं होतीं।

डेंसमोरने जिस समय पुस्तक लिखी थी, उस समय एक बात अज्ञात थी। वह यह कि, शहद, चीनी अथवा शरबत प्टीआलोनके स्रवणको अवसर ही नहीं देते। जब स्टार्चको खानेसे पूर्व मीठा बना दिया जाता है, या उसे चीनीके साथ खाया जाता है—यथा केक, मीठे बिस्कुट, या शहदमें डूबाकर जब स्टार्च खाया जाता है, तब भी प्टीआलीनका स्रवण नहीं होता और इसके फलस्वरूप स्टार्चका पाचन नहीं हो पाता।

इसके साथ ही इस प्रकारकी आदतोंमें एक दुर्गुण यह भी है कि, शर्कराका संयोग देकर आदमी स्टार्चको मात्रासे अधिक खा जाता है। उबले खाद्यान्न तथा शर्करा बिना लारके संयोगके जल्दीसे पेटमें पहुँच जाते हैं। और इसके फलस्वरूप निश्चित रूपमें खमीर उठता है। गैस्ट्रो-इंटेस्टाइनल खमीर उठनेकी शिकायत दिन दूनी रात चौगुनी बढ़ रही है। इसका कारण शर्करा और स्टार्चका साथ-साथ प्रयोग है। गलेमें कफ आना, नाकसे पानी बहना, टांसिल बढ़ना, एडेन्वायड तथा बचपनसे सम्बद्ध अनेक बीमारियाँ इसीके प्रतिफल हैं। दाँतके कोटरके बढ़नेके पीछे भी यही कारण है।

शरीर-विज्ञान सम्बंधी, आहार-सम्बंधी अथवा इंद्रियजन्य ऐसा प्रभाव जो कोषोंके जीवनको कमजोर करते हों अथवा उसके वांछित विकासमें बाधक हों क्षयकारी रोगोंकी भूमिका तैयार करते हैं। स्टार्च और शर्करा साथ-साथ खानेसे आदमी अजीर्ण तथा जुकामसे ग्रस्त हो जाता है। नम करके स्टार्च खानेसे अथवा उबालकर स्टार्च खानेसे भी बादमें प्रकट होने वाले रोगोंकी पृष्ठभूमि तैयार होती है।

दाँतके कोटर का उपचार अथवा टांसिलाइटिस या एडेन्वायडसे मुक्ति मात्र लक्षण समाप्त करना है। पर, जिस कारणसे ये कष्ट होते हैं, उन्हें तो आदमी अक्षुण्ण ही बनाये रखता है। इनके संयुक्त प्रभाव और कारण यथावत् बनाये रखनेका प्रतिफल अधेड़ावस्थाके रोगोंको आमंत्रण देना है। जिन्हें हम 'अधेड़

(शेष पृष्ठ २० कालम २ में नीचे)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आयुर्वेदमें बेर-वर्णन

सौवीर बदरम्··· ॥ १७३ ॥
·····बृंहणं गुरु शीतलम् ।
दाह क्षत क्षयहरं रक्तपित्त प्रसादनम् ॥१७४॥
स्वादु पाकरसं स्निग्धं विष्टम्भि कफशुक्रकृत् ।

—सौवीर (बड़े बेर) और बदर (साधारण बेर, झड़बेर एवं गोलबेर) बृंहण, गुरु, शीतवीर्य, तथा दाह, उरःक्षत्, एवं क्षय नामक रोगोंके शामक, रक्त एवं पित्तके शोधक, विपाक एवं रसमें मधुर, स्निग्ध, विष्टम्भकारक तथा कफ एवं शुक्रके वर्द्धक होते हैं।

—अष्टाङ्ग-संग्रह

पक्वं पित्तानिलहरं स्निग्धं समधुर सरम् ॥१४६॥

—पके बेर पित्त और वात विनाशक हैं तथा स्निग्ध, मधुर और सारक हैं।

तच्छुष्कं कफवातघ्नं न च पित्ते विरुध्यते ॥१४७॥

—वही सूखने पर कफ और वातनाशक हैं और पित्तवर्द्धक नहीं हैं।

—राजवल्लभ निघण्टु

बदरी शीतला तिक्ता रुक्षा पित्तकफापहा ।

—बड़बेरी शीतल है, कड़ुई है, रूखी है तथा पित्त और कफका नाश करनेवाली है।

बदरं लघु संग्राहि रुच्यमुष्णं समीर जित् ।
कफपित्तकरं तद्वत्कोलं गुरु सरं स्मृतम् ॥३१॥

—बेर हल्का है, मलको बाँधता है, रुचि को उपजाता है, गर्म है, वातको जीतता है कफ-पित्त करता है।

—कोल नामक बेर भारी और दस्तावर है।

सौवीरं बदरं शीतं भेदेनं गुरु शुक्रलम् ।
बृंहणं पित्तदाहास्रक्षत तृष्णानिलापहम् ।
शुष्कं भेद्यग्निकृत्सर्वं लघु तृष्णा क्लमास्रजित् ॥३२॥

—सौवीर (प्योंदी बेर) शीतल है, भेदन है, भारी है, वीर्यवर्द्धन करनेवाला है, धातुको पुष्ट करता है और पित्त, दाह, रक्त, क्षत, तृषा, वातको हरता है।

—सूखा बेर भेदन करता है, अग्निवर्द्धक है, हल्का है, और तृषा, ग्लानि रक्तको जीतता है।

कर्कन्धु मधुरं स्निग्धं गुरु पित्तानिलापहम् ।
रक्तपित्तहरा मज्जा वृष्या वीर्य बलप्रदा ॥३३॥

—छोटी बेर मीठा है, चिकना है, भारी है, पित्त और वातका नाश करता है।

—बेरकी गिरी वातपित्तको हरती है, धातुको पुष्ट करती है, वीर्य और बल देने वाली है।

—मदनपाल निघण्टु

गरीबोंका फल—बेर

श्री जे० एस्० बल

विटामिन सी की दृष्टिसे यह फल नीबूकी जातिके फलों तथा सेबसे बीस ही पड़ेगा। इसमें विटामिन ए भी प्रचुर मात्रामें है तथा कैलसियम, फासफोरस तथा लौह-सरीखे खनिज पदार्थोंकी दृष्टिसे भी यह बड़ा अच्छा फल है। इसमें ०.९४ प्रतिशत प्रोटीन उपलब्ध है। सेबसे यदि बेरकी तुलना की जाये तो स्पष्टतः बेर कैलसियम, फासफोरस और प्रोटीनकी दृष्टिसे तथा विटामिन ए और सी की दृष्टिसे सेबके मुकाबले कहीं अच्छा सिद्ध होगा।

बेर (जुज़िफ़स मारिटायाना लैंक) एक प्राचीन तथा हर जल-वायु सहन करनेवाला फलका पेड़ है। इसकी मूलभूमि भारत मानी जा सकती है। अब भी भारतके अनेक भागोंमें यह उपलब्ध है और गरीब लोग ही इसे अधिक खाते हैं। अतः यह 'गरीबोंके फल' के नामसे विख्यात है। कलमी बेर निश्चय ही उतना सस्ता नहीं होता। बेरकी खेती—कलमीकी हो या बीजूकी—पंजाब और हरियाणामें एक लाभकारी काम माना जाता है। इसका कारण यह है कि, इसमें फल बहुत बड़ी मात्रामें लगते हैं और बेरके बाग लगानेवालेको खासा पैसा मिल जाता है। उत्तरी भारतके सूखेग्रस्त और अर्द्ध सूखेग्रस्त क्षेत्रमें लगाये जानेके लिए यह एक आदर्श फल है।

बेरोंकी जातियाँ

(१) राज बेर (सौवीर)—ज़िज़िफस सटाइवा

(२) झड़ बेरी (भूबदरी)—ज़िज़िफस नुम्मुलैरिस

(३) कट बेर (कर्कन्धु)—ज़िज़िफ़स क्साइलोपायरा

उन्नाव अथवा खोरासानी बेर भी बेरका ही एक भेद है—ज़िज़िफस वलगैरिस, साधारण बेर—ज़िज़िफस जुजुबा

बड़ा ही पोषक फल

बड़ा आम और सस्ता फल होनेसे लोगों का ध्यान प्रायः इस ओर नहीं जाता कि, पोषणकी दृष्टिसे भी यह बड़ा अच्छा फल है। उदाहरणके लिए कह सकते हैं कि, विटामिन सी की दृष्टिसे यह फल नीबूकी जातिके फलों से तथा सेबसे बीस ही पड़ेगा। इसमें विटामिन ए भी प्रचुर मात्रामें है तथा कैलसियम, फासफोरस तथा लौह-सरीखे खनिज पदार्थोंकी दृष्टिसे भी यह बड़ा अच्छा फल है। उसमें ०.९४ प्रतिशत प्रोटीन उपलब्ध है। सेबसे यदि बेरकी तुलना की जाये तो स्पष्टतः बेर कैलसिसम, फास्फोरस और प्रोटीनकी दृष्टिसे तथा विटामिन ए और सी की दृष्टिसे सेब के मुकाबले कहीं अच्छा सिद्ध होगा।

(शेष पृष्ठ १८ कालम ३ में)

हृदयको बल देने वाला फल

श्री विश्वनाथ द्विवेदीका कथन है कि,

"हृदयको बल देनेवाले फलोंमें बेर उत्तम है। मधुराम्ल विशिष्ट जो बेर होते हैं, वे ही हृद्य होते हैं। गोल बेर जो बड़ी या छोटी, कुछ खट्टी होती है, हृदयके लिए लाभदायक है।

बड़ी बेर, कल्मी बेर, पेबंदी बेर, जो लम्बी गोल होती है, उसकी अपेक्षा कम हृद्य होती है यद्यपि वह मधुर भी है।

श्रमहर या थकावट दूर करनेका गुण बड़े-छोटे सभी बेरोंमें होते हैं, जो मीठे हों। श्रमहर गुण प्राप्त करनेके लिए इच्छानुसार बेर खाना चाहिए।

—संकलित

बेर विरेचक है

बड़ी बेर जो मीठी हो, पककर लाल हो गयी हो, खाने पर पेट साफ करती है। अधिक खाना दस्तावर होता है। यह गुण केवल मीठा बेरमें ही होता है।

बेर अधिक खानेसे शरीरसे पसीना खूब निकलता है। शारीरिक विषोंको दूर करनेके लिए मौसममें बेर अधिक खाना अत्यावश्यक है।

यह एक बल्य खाद्यकी तरह काम आता है।

—फलाङ्कसे साभार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैंने धूम्रपान छोड़ दिया

श्री वी० वी० बार्नेस

धूम्रपान छोड़नेके लिए इच्छाशक्तिकी अपेक्षा होती है। आदमीको यह दृढ़ निश्चय करना पड़ता है कि, वह धूम्रपान कभी नहीं करेगा। 'कुछ दिन या इतने दिन धूम्रपान नहीं करूँगा' यह आधे मनसे की गयी प्रतिज्ञा है। इससे काम नहीं चलने वाला है। अपनेको धोखा देनेका प्रयास मत कीजिए, कहिए—"मैं धूम्रपान नहीं करूँगा।" और, इसका अर्थ है—"कभी नहीं करूँगा!"

मेरे पिता हर रूपमें तम्बाकूका प्रयोग करते थे—और खूब करते थे। जब मैं अति छोटा बच्चा था तब वे बराबर मुझसे कहते रहें—"बेटा जीवनमें तुम कभी इसके चक्करमें मत पड़ना। बड़ी बुरी चीज है।" और, मुझसे प्रतिज्ञा करा ली थी कि, जब तक मैं २१ वर्ष का न हो जाऊँ, मैं इसे कभी छूनेकी भी चेष्टा नहीं करूँगा। वह मुझे बेहद प्यार करते थे और मेरे घोड़ेके लिए अच्छी से अच्छी जीन, बाग आदि खरीद कर लाया करते थे। हम लोगोंकी ओर घोड़े और घुड़सवारीका खूब प्रचलन था। अतः मैं उसे अपने पिता द्वारा दिया गया सर्वोत्तम भेंटके रूपमें मानता था। इन उपहारोंको पाकर मैं बड़ा ही प्रोत्साहित होता।

बीस वर्षकी उम्र पहुँचते-पहुँचते मैं खासा गवैया हो गया था। पर, इस उम्र तक मैं सिगार, सिगरेट अथवा तम्बाकूके स्वादसे पूर्णतः अनभिज्ञ था। तम्बाकू अथवा सिगरेटसे वंचित रहनेके पीछे कारण-रूप, अपने पितासे प्राप्त स्नेहका आकर्षण तथा उनसे मिलने वाले उपहारोंकी लालसा थी।

मेरी माँ भी बचपनमें मुझसे यही कहा करती कि, तम्बाकूकी लतसे बचा रहना जीवन के लिए एक अत्यावश्यक चीज है। पर, जब बचपन पार करके मैंने वयस्कताके दहलीज पर पाँव रखा, मेरे मानस-पटलसे तम्बाकूकी हानियों-सम्बंधी उपदेश और माँ की सीख धूमिल होने लगी।

वर्षों बीत गये। पर, एक दिन मैं उसके चंगुलमें फँस ही गया। मेरा जहाज सैन जुआन बंदरगाह पर लंगर डाले खड़ा था। एक दल नगर देखनेके लिए तट पर उतर गया था। अपने एक सहयात्री पेड्रोकी बातोंके चक्करमें पड़कर मैंने सिगारका पहला कश लिया। मेरे लिए यह एक सर्वथा नयी चीज थी। बचपनसे अपने पिताको धूम्रपान करते देखनेके बावजूद बीस वर्षोंसे अधिक समय तक मैंने उसे छुआ भी नहीं था।

इंडोलेंसियाकी यात्रा पर गये हर धूम्रपान के लती लोगोंका कहना है कि, धूम्रपानकी लत मोल लेना बड़ा ही सरल काम है और इसके लिए किंचित् प्रयासकी अपेक्षा नहीं होती। वहाँके निवासी आमतौर पर इसके शिकार मिलेंगे। वे बड़ा मर्यादापूर्ण जीवन बिताते हैं और शांतपूर्ण ढंगसे मृत्युको प्राप्त होते हैं। वहाँ हर आदमी मात्र सिगरेट ही नहीं पीता, काफी भी बड़े चावसे पीता है। वहाँ जो सिगार मिलते हैं, वे कड़े नहीं होते और बड़े ही रसीले होते हैं। उन्हें पीनेमें किसी तरहकी कठिनाई नहीं होती।

यदि वे सिगार हमारे देशमें मिलने वाले रद्दी सिगारोंकी भाँति होते तब शायद पहले कशके बाद ही मैं उसे फेंक दिये होता और उसके चक्करमें न पड़ता। पेड्रो द्वारा दिये गये उस सिगारने मुझे अपना ऐसा दास बना लिया कि, २२ वर्षों तक मैं उसके चंगुलसे छुटकारा न प्राप्त कर सका।

सिगारकी लत पड़ जानेके कुछ महीनों बाद, मुझे अमेरिका लौटनेका अवसर मिला। न्यूयार्कसे जब मैं अपने घरकी यात्रा पर चला तो मुझे लगने लगा कि, जैसे मैंने कोई भयंकर जुर्म कर रखा हो। जब-जब सिगार जलाता, यह अपराधीकी भावना मेरे मानसको कुरेदने लगती। विचार उठता कि, "मेरे माता-पिता भला क्या कहेंगे?" मैं सिगार पीने लगा हूँ, इस बातको छिपाये रखनेका कोई उपाय नहीं था। मेरे कपड़ोंसे सिगारकी गंध आती थी; और मैं भली प्रकार जानता था कि, मा[illegible] कपड़ोंसे मेरा भेद खुल जायेगा। मुझे स्मरण आता कि, मेरे पिता मुझे किस नजरसे देखेंगे?

एक दिन मैं चुपचाप बागमें यह सोचकर खिसक गया कि, वहाँ छिपकर मैं सिगारके दो-चार कश लगा सकूँगा। एकाएक मेरे पिता-जी भी अनायास ही वहाँ पहुंच गये। पर, [illegible] तब तक सिगार जलाये नहीं था और इस प्रकार अपनी परीक्षामें खरा उतरा।

बस, इस प्रकार मैंने सिगार पीना छोड़ दिया!

अब अपनी कहानी थोड़ा विस्तार[illegible] बताऊँ। मैं स्टीलका काम करता था। [illegible] एक ऐसा काम था, जिसमें बड़ी शक्ति[illegible] अपेक्षा थी। कभी-कभी तो इतना श्रम कर[illegible] पड़ता कि, मैं थककर चूर हो जाता।

अपने कारखानेकी गरमीमें, पसीनेसे [illegible] और थकानसे चूर मैं सिगार जला लेता [illegible] सिगार—धीरे-धीरे जान लेने वाला विष! [illegible] यह जानकर भी तो मैं सिगार पीता ही था [illegible] दिन भरमें लगभग १ दर्जन पी जाता।

एक दिन कारखानेमें मेरी रातकी ड्यूटी थी। मैंने कोट उतारकर टांग दिया था। मे[illegible] कोटकी जेबमें एक दर्जन सिगार और २ या [illegible] पैकेट सिगरेट थे। एकाएक रात साढ़े बजे [illegible] बात है कि, लड़खड़ाने लगा। मुझे [illegible] शरीरमें ऐंठन मालूम हुई और उसकी पीड़ा[illegible] मैं लड़खड़ा कर गिर गया। सिगारके धुएँ[illegible] अवशेष मेरे दाँतोंमें जमे थे। मुझे ठंडा पसी[illegible] निकल रहा था और ऐंठनका जो कष्ट [illegible] उसे तो मिलमें काम करनेवाला व्यक्ति [illegible] समझ पा सकता था।

उस समय मुझे भास हुआ कि, मैं कित[illegible] मूर्ख हूँ। तम्बाकू ने मेरी पाचन-शक्ति नष्ट [illegible] दी थी और मेरी जीवनीशक्ति अति निम्न स्[illegible] की रह गयी थी। और, ऐसी दशामें धूम्रप[illegible] न छोड़ देना सचमुच अपने प्रति एक अप[illegible] था।

अति रुग्ण अनुभव करनेके बावजूद [illegible] किसी तरह उठा, और जेबमें से सारी सिगा[illegible]

(शेष पृष्ठ १६ कालम २ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वजन कैसे बढ़ाया जा सकता है ?

श्री स्टेनली लीफ

जिनको अपना वजन बढ़ाना हो, उसे स्वास्थ्यकर आदतें अपनानी चाहिए। मात्र आहार पर ध्यान केन्द्रित करनेसे कुछ नहीं होने वाला है—हालांकि, आहारका भी बड़ा महत्वपूर्ण योगदान रहता है; पर अन्य चीजोंको नजरअन्दाज करना बड़ी भारी भूल होगी।

प्रायः यह सवाल पूछा ही जाता रहता है कि, "मैं अपना वजन कैसे बढ़ाऊँ ?" इस सवालके पूछनेसे ऐसा लगता है कि, "चिकित्सक खाद्य पदार्थोंकी कोई ऐसी सूची तुरत बना देगा या कोई ऐसी विधि बता देगा कि, उससे तुरत उस आदमीका वजन बढ़ना शुरू हो जायेगा। वजन बढ़ाना अपनेमें स्वतः एक जटिल समस्या है। वह बहुत-कुछ स्वतः उस आदमी पर निर्भर करता है, जो प्रश्न पूछता है। इसके लिए कोई व्यवस्था-स्थापन करनेसे पूर्व अनेक बातों पर विचार करना होगा—यथा वह आदमी कैसे मिजाज वाला है, उसका व्यवसाय क्या है आदि। अधिकांश लोग सोचते हैं कि, एक निश्चित लम्बाई वाले व्यक्तिके लिए जो वजन चार्टमें मिलता है, उतना वजन प्राप्त कर लेना ही समस्याका हल है। पर, लम्बाई और वजनके पारस्परिक सम्बंधको बताने वाले सभी चार्ट गलत होते हैं। उन चार्टोंके बनानेवाले आदमीके व्यक्तित्त्व पर किसी रूपमें विचार ही नहीं करते। वे मात्र एक मानक अंक लिख देते हैं। यह दृष्टि कतई वैज्ञानिक नहीं है।

आदमीका वजन क्या होना चाहिए, स्वतः यह बात अनेक बातों पर आधारित है। मेरे विचारसे वजन बढ़ानेके इच्छुक व्यक्तियोंको हम तीन वर्गोंमें विभाजित कर सकते हैं। पहले वर्गमें वे लोग आते हैं, जो नाटे होते हैं। उनके शरीरका ढाँचा ही उनकी ऊँचाईके अनुपातमें छोटा होता है। प्रकृत्या ऐसे लोग दुर्बल होते हैं। दूसरे वर्गमें वे आते हैं, जिनका मांसपेशीय विकास तो ठीक-ठाक रहता है; पर उनके शरीरमें चरबीका पूर्ण अभाव रहता है। और, तीसरे वर्गमें वे आते हैं, जिनकी मांसपेशियोंका समुचित विकास ही नहीं हुआ रहता और उनके शरीरमें चरबी भी इतनी कम होती है कि, वे अपनी कमीकी आपूर्त्ति नहीं कर पाते।

पहले वर्गके लोगोंके सम्बंधमें विचारणीय बातें

पहले वर्गमें जो लोग आते हैं, वे लोग प्रकृत्या दुबले होते हैं। उनका वजन बढ़ानेका प्रयास कुछ अधिक फल देने वाला सिद्ध नहीं होगा। उनकी काठी ही ऐसी होती है कि, संसारमें कोई चीज उनमें परिवर्तन नहीं ला सकती। ऐसा आदमी यदि अधिक लम्बा लगने की दृष्टिसे वजन बढ़ानेकी दिशामें जो प्रयास करेगा, वह उसके लिए हानिकर ही सिद्ध होगा। ऐसे आदमीके लिए आमतौर पर अपेक्षित यही बताया जाता है कि, अपने आहार को अधिक पोषक बनाकर अपना शरीर सुदृढ़ बनायें। पर, यह भी एक गलत ढंग है। अच्छे स्वास्थ्यको भी खराब बनानेका यह सरलतम उपाय है। ठूंस-ठूंस कर खानेसे ऐसे व्यक्तिका वजन कम होता जायेगा। मैंने ऐसे बहुत-से उदाहरण देखे हैं कि, लोगों ने इस प्रकार अपना उपचार करनेका प्रयास किया है और इससे उनका वजन घटा ही है। इस कोटिके व्यक्तिका प्रयास यही होना चाहिए कि, वे अपना स्वास्थ्य ठीक-ठाक बनाये रखें और चुस्त रहें। उनके लिए अपेक्षित यही है कि, वे सही भोजन सही मात्रामें करें, अपेक्षित मात्रामें व्यायाम करें और स्वास्थ्य बनाये रखने वाली चर्याका अनुसरण करें। मैं यह बात निश्चयपूर्वक कह सकता हूँ कि, ऐसा करके वे अपनेको दीर्घायुष्य बनायेंगे, और मोटापेके शिकार व्यक्तिकी तुलनामें कहीं अधिक स्वस्थ रहेंगे। विभिन्न बीमा-कम्पनियों द्वारा एकत्र आँकड़ोंसे स्पष्ट है कि, इस कोटिके आदमी मोटे लोगोंकी अपेक्षा अधिक दीर्घायु होते हैं।

द्वितीय वर्ग

द्वितीय वर्गमें वे लोग आते हैं, जिनकी मांसपेशियोंका समुचित विकास हुआ रहता है; पर उनके शरीर पर या तो मांस चढ़ा ही नहीं होता या बहुत ही कम होता है। ऐसे लोग सही आहार और स्वास्थ्य उन्नत करनेकी विधिको अपनाकर अपने लिए बहुत-कुछ कर सकते हैं। सतर्कतापूर्ण ढंगसे सही आहार अपनाकर ऐसे व्यक्ति निश्चय ही अपना वजन बढ़ा सकते हैं।

जिनका वजन बड़ी सफलतापूर्वक बढ़ाया जा सकता है

वजन बढ़ा पानेकी दृष्टिसे सबसे सही व्यक्ति तीसरे वर्गमें आता है—अर्थात् वह जिसकी मांसपेशियोंका न तो समुचित विकास हुआ रहता है और न उसके शरीर पर मांस चढ़ा होता है। ऐसे व्यक्तिमें स्वास्थ्यके अभाव का कारण उसका गलत खान-पान और बुरा स्वास्थ्य होता है। जो आहार वह ग्रहण करता है, उससे उसको पूरा पोषण नहीं मिल पाता। और, जब तक उसमें आहारके पोषणके अवचूषणकी क्षमता नहीं बढ़ायी जाती, तबतक कुछ भी किया जा सकना असम्भव है। वह दुर्बल होता ही जायेगा।

अब हम इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि, जिस व्यक्तिका वजन कम है, उसके पीछे कारण यह है कि, उसका शरीर अपना काम समुचित रूपमें नहीं कर पाता—उसका पाचन सदोष है, उसमें पोषक पदार्थोंके अवचूषणकी क्षमताका अभाव है और उसके शरीरकी पूरी कार्यप्रणालीमें एकरसता नहीं है। अतः ऐसे आदमीके लिए मात्र यही अपेक्षित नहीं है कि, वह अपने आहार पर विशेष ध्यान दे, बल्कि यह भी अपेक्षित है कि, वह स्वास्थ्यमें सुधार करने वाली चर्या अपनाये। उसे अपने आहार का तो ध्यान रखना ही पड़ेगा; पर उसके साथ-ही-साथ व्यायामकी ओर भी ध्यान देना होगा।

अधिकांश लोगोंका ध्यान ही प्रायः इस ओर नहीं जाता कि, वजन बढ़ानेके लिए

(शेष पृष्ठ १४ कालम १ के नीचे)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खुज्झायुक्त आहार पेटके अनेक कष्टोंका सर्वथा निरापद उपचार

सर्वश्री डाक्टर क्रिश्चियन बर्नार्ड तथा सी० नार्थकोटे पार्किसन-लिखित 'आल अबाउट गुड हेल्थ' के एक अंशका भावानुवाद

खुज्झेके साधनके रूपमें चोकरका कोई मुकाबला नहीं। चोकर समेत आटेकी तुलनामें खुज्झेकी दृष्टिसे यह चोकर गुना अधिक सशक्त है। दैनिक आहारमें थोड़ा चोकर सम्मिलित करके आदमी बड़ा लाभान्वित हो सकता है। यदि परिष्कृत आहारके साथ भी चोकर को दैनिक आहारमें सम्मिलित कर लिया जाये, तो खुज्झे की जरूरत आदमी बहुत-कुछ पूरी कर सकता है।

बहुत-से विशेषज्ञों ने हालमें ही ऐसी अनेक पुस्तकें लिखी हैं, जिनमें अधिक खुज्झे-वाले आहारसे प्राप्त लाभोंकी चर्चा की गयी है। उसकी प्रशंसामें तो कुछ डाक्टरों ने यहाँ तक कहा है कि, खुज्झे वाले आहारोंका ज्ञान चिकित्सा-विज्ञानके क्षेत्रमें इस पीढ़ीकी एक महान् उपलब्धि है। जो भी इसका प्रयोग करेगा, निश्चय ही उसके स्वास्थ्यमें बड़ा स्पष्ट सुधार होगा और प्रयोगकर्त्तामें अरोग्यता बढ़ेगी।

अफ्रीकाके देहाती क्षेत्रके रहने वाले अधिक खुज्झे वाला आहार खासी बड़ी मात्रामें करते हैं और यूरोपका औसत निवासी अतिसंसाधित (प्रोसेस्ड) और परिष्कृत आहारका! दोनोंकी विष्ठाका विस्तृत तुलनात्मक अध्ययन किया गया। देखा गया कि, अफ्रीका वासियोंकी विष्ठामें उतनी दुर्गन्ध नहीं थी, जितनी यूरोप वालों की विष्ठामें थी। दूसरी बात यह कि, अफ्रीका वासियोंकी विष्ठा मात्रा और वजनकी दृष्टिसे भी यूरोपवासियोंकी विष्ठासे अधिक थी। आहारके पचनेके बाद विष्ठा बनकर शरीरसे बाहर निकल जानेके समयमें भी दोनोंमें खासा अन्तर था। अफ्रिकावासीका आहार २४ घंटेमें विष्ठा बनकर निकल जाता है, जबकि यूरोप-वासियोंकी इस प्रक्रियामें २-३ दिनका समय लगता है।

अधिक खुज्झा वाला आहार खाने वाले अफ्रिकावासियोंकी विष्ठाकी मात्राके अधिक होनेके पीछे कारण यह था कि, खुज्झा पेटकी नमीको सोखकर अपने आकारसे २० गुनासे अधिक बढ़ जाता है। विष्ठाकी मात्रा जितनी अधिक होगी और वह जितना मुलायम होगा, उतनी ही सरलतासे पेटका मलीय अंश आँतोंसे पार होगा। यह गुण संसाधित आहार ग्रहण करने वालेमें नहीं होता; क्योंकि उसकी विष्ठा काफी कड़ी और मात्रामें कम होती है।

अधिक मात्रामें नरम विष्ठा जल्दी बाहर निकल जाती है। इससे आँतें जल्दी साफ हो जाती हैं और हानिकर वैक्टीरियाको आँतोंको हानि पहुँचानेका अवसर ही नहीं मिल पाता। क्योंकि, ऐसी स्थितिमें हानिकर वैक्टीरियाको हानि पहुँचाने भरके लिए समय ही नहीं मिल पाता।

आँतोंका कैंसर टाला जा सकता है

फेफड़ेके कैंसरके बाद सबसे अधिक आँतों का ही कैंसर होता है। अकेले अमेरिकाके संयुक्त राज्यमें प्रतिवर्ष ७० हजार लोग आँतों के कैंसरसे ग्रस्त होते हैं। ऐसा विचार है कि, अपेक्षासे अधिक समय तक मलके आँतोंमें पड़े रहनेके कारण तथा आँतोंपर पड़ने वाले दबाव के कारण आँतोंका कैंसर हो सकता है। इसकी तुलना यदि अफ्रीकाके निवासियोंसे करें, तो देखेंगे कि, अफ्रीकाके देहाती क्षेत्रोंमें आँतोंका कैंसर बड़ा ही विरल रोग है। सम्भवतः मात्र इस कारण कि, उनकी आँतोंसे विष्ठा बहुत जल्दी निकल जाती है। अतः लगता है कि, अधिक खुज्झे वाला आहार पर्याप्त मात्रामें लेनेसे आँतोंके कैंसरसे व्यक्तिको मुक्त रखा जा सकता है।

आधुनिक कालमें विकसित देशोंमें जिस रूपमें परिष्कृत और संसाधित आहारका प्रयोग हो रहा है, उसके फलस्वरूप इन देशोंके निवासियोंका स्वास्थ्य बिगड़ा ही है। क्योंकि, इन परिष्कृत आहारोंके व्यवहारसे लोगोंका शौच अनियमित हो जाता है और मल वांछित रूप में बाहर नहीं निकल पाता। अच्छे स्वास्थ्यके लिए यह एक अनिवार्य शर्त है कि, आदमीका पेट नियमित रूपसे तुष्टिदायक रूपमें साफ होता रहे।

खुज्झा और कैलोरी

बहुत-से लोगोंके लिए मात्र यही दिक्कत नहीं होती कि, उनके पेट साफ होनेमें अनियमितता रहती है; बल्कि यह भी होती है कि, उनका पेट तुष्टिदायक रूपमें साफ भी नहीं होता। इसका एकमात्र कारण यह है कि, ऐसे लोगोंके आहारमें खुज्झेकी कमी रहती है। पेटको यदि साफ रखना है तो आहारमें खुज्झे का होना अत्यावश्यक है। उदाहरणके लिए कहें कि, चाकलेटके छोटे-से बारमें उतनी ही कैलोरी होती है, जितनी कि, ५ बड़े-बड़े सेबों में। सेब खानेसे पेट भर जानेकी अनुभूति होती है। उनसे पेटको पर्याप्त खुज्झा भी प्राप्त होता है और इसीके फलस्वरूप पेट खूब साफ भी हो जाता है। पर, छोटा-सा चाकलेट मात्र कैलोरी प्रदान करता है—खुज्झा उसमें नहीं होता और, पेटको भरे होनेकी अनुभूति हो, इस दृष्टिसे आदमीको बहुत-सारा अतिपरिष्कृत और उच्च कैलोरी वाले पदार्थको खाना पड़ेगा। इसी तरह कैलोरीके आधिक्यके फलस्वरूप आदमी मोटापेका शिकार बनता है। पर, ५ बड़े सेबों और चाकलेटके छोटे-से बार में कैलोरी समान होनेके बावजूद, सेबके खाने पर पेट भरा-भरा-सा लगेगा। अतः जिस व्यक्तिके आहारमें खुज्झेका आधिक्य होगा, ऐसा व्यक्ति शायद ही कभी मोटापेका शिकार मिले।

पेट सन्तोषजनक रूपमें साफ हो, इसके लिए आहारमें खुज्झेका होना अत्यावश्यक है। और, खुज्झा प्राप्त करनेके साधन हैं—चोकर समेत गेहूँका आटा, बिना पालिश किया हुआ कनसमेत चावल, फल, सब्जियाँ और दालें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खुज्झेके साधनके रूपमें चोकरका कोई मुकाबला नहीं है। चोकरसमेत आटेकी तुलना में खुज्झेकी दृष्टिसे चोकर पाँच गुना अधिक सशक्त है। दैनिक आहारमें थोड़ा चोकर सम्मिलित करके आदमी बड़ा ही लाभान्वित हो सकता है। यदि परिष्कृत आहारके साथ भी चोकरको दैनिक भोजनमें सम्मिलित कर लिया जाये तो खुज्झेकी जरूरत आदमी बहुत-कुछ पूरी कर सकता है। इस दृष्टिसे इसबगोल भी बड़ा लाभकारी है।

खुज्झा अर्श तथा शिरा-स्फीति निरोधक है

अधिक मात्रामें और नरम टट्टी यदि किसीको हो तो उससे न तो आँतों पर दाब पड़ेगा और न गुदा पर। और, इस रूपमें वह अर्श (बादी अथवा खूनी), सिरा-स्फीति तथा डाइवर्टिकुलाइटिससे ग्रस्त होनेसे आदमीको बचाये रखता है।

विष्ठाकी मात्रा अधिक रहनेसे निश्चित् रूपमें पेट नियमित रूपसे साफ होता है और आँतोंमें अत्यल्प मात्रामें मल छूटा रह जा पाता है। नियमित रूपसे साफ टट्टी आनेसे आँतोंको अपेक्षाकृत अधिक साफ रहनेसे आदमी आँतोंके डाइवर्टीकुला-रोगसे मुक्त रह सकता है। यह रोग पश्चिमी देशोंमें एक आम रोग है, जहाँ अत्यधिक परिष्कृत और संसाधित आहारका प्रचलन है। पर, अफ्रिकाके ग्रामीण अंचलमें यह सुननेको भी नहीं मिलता।

डाइवर्टिकुला-रोगमें आँतोंकी दीवालोंमें थैलियाँ बन जाती हैं। इसका कारण आँतोंसे मलका शीघ्रातिशीघ्र पूरी मात्रामें न निकल जाना है। अनुमान है कि, विकसित देशोंके लगभग ६० प्रतिशत ऐसे लोग जिनकी उम्र ६० से अधिक हो गयी है, डाइवर्टिकुलाइटिससे पीड़ित हैं और जो ७० या उससे अधिक उम्र के हैं, उनमें तो ७० प्रतिशत इससे ग्रस्त मिलेंगे।

कब्जसे कैसे मुक्त रहें

आजके सभ्य समाजमें कब्ज एक विकट समस्याके रूप ले बैठा है और इसीके फलस्वरूप दस्त लानेवाली दवाओंका व्यवसाय पूरे जोर-शोरसे पनप गया है। इन दस्त लानेवाली दवाओं पर प्रति वर्ष एक बहुत बड़ी रकम खर्च की जाती है। पेटेंट दवा बनाने वाले इन दस्तावर दवाइयोंके बारेमें बेतरह गलत सूचनाओंका प्रचार करते रहते हैं। भोला-भाला साधारण आदमी उससे प्रभावित होकर उन्हें खरीदता है और बड़ी खासी मात्रामें उनका उपयोग किया जाता है। पर, अधिकांश स्थितियोंमें इन रेचक दवाओंकी कोई आवश्यकता नहीं रहती। इस दिशामें मात्र इतनी ही बात ध्यानमें रखनेकी है कि, आजका आदमी जिस रूपमें संसाधित आहारका प्रयोग करने लगा है, उनमें न तो उतना खुज्झा रहता है और न उनकी मात्रा रहती है, जितनी कि, हमारे पूर्वजोंके आहारमें हुआ करती थी। इसीका फल है कि, आजके आदमी का पेट नियमित रूपसे पूरा-पूरा साफ नहीं हो पाता। कुछ लोगोंको यदि एक या दो दिन टट्टी साफ न हुई तो वे चिन्तित हो जाते हैं और अति तीव्र दस्तावर दवाएं लेने लगते हैं। पर, दस्त लाने वाली ये दवाएं शायद ही कभी अपेक्षित हों। ये दस्त लाने वाली दवाएं हानिकर होती हैं और इन्हें लेते रहनेसे आदमीको इन्हें लेनेकी आदत-सी पड़ जाती है।

पेटको मलविहीन करनेकी दृष्टिसे एनीमा लेना कहीं अच्छा है। मलको कई दिनोंतक आँतोंमें पड़ा रहने देकर और आँतोंकी अस्तर के सम्पर्कमें उसे छोड़कर आदमी अपने लिए एक बहुत बड़ा खतरा मोल ले सकता है। ठीक यही काम विकसित देशोंके लगभग ९० प्रतिशत लोग और विकासशील देशोंके अधिकांश लोग परिष्कृत और संसाधित आहारका उपयोग करके आज कर रहे हैं। निश्चय ही हमारा लक्ष्य यह होना चाहिए कि, आँतोंमें एकत्र मल जितना शीघ्र सम्भव हो नियमित रूपसे बाहर निकलता रहे। पर, यदि संयोगवश एक या दो दिन पेट साफ न हो तो किसी प्रकार उद्वेलित होनेकी आवश्यकता नहीं है। मात्र इतनेको गम्भीर खतरा नहीं मान लेना चाहिए।

दस्त लाने वाली दवाओंके खतरे

यद्यपि चिकित्सा-विज्ञान कब्जको उतने गम्भीर रूपमें नहीं लेता, जितने गम्भीर रूपमें लेना चाहिए; पर दवा बनाने वाली ऐसी अनेक कम्पनियाँ हैं, जो साधारण कब्जकी भी स्थितिको अपेक्षासे अधिक महत्त्व देती हैं। वे ऐसे अनेक चूर्ण, गोलियाँ, तरल, चाकलेट आदिके रूपमें दस्त लाने वाली अनेक रूपकी चीजें बनाती हैं कि, किसीसे भी तो आदमी फँसे।

अकेले अमेरिकामें दस्त लाने वाली दवाएं बनाने वाली कम्पनियाँ करोड़ों डालर मालकी बिक्री प्रतिवर्ष करती हैं। ये दवाएँ अनेक कोटियोंकी होती हैं—कुछ निरापद होती हैं तो कुछ भयंकर खतरा उत्पन्न करने वाली होती हैं। उदाहरणके रूपमें हम मिनरल आयलका नाम लेना चाहेंगे। इस रेचक दवाका खूब प्रचलन है। पर, इस दवामें दुर्गुण यह है कि, विटामिन ए के अवचूषणको बाधित कर सकती है। कुछ दस्त लानेवाली दवाएँ ऐसी हैं कि, यदि उनका अधिक प्रयोग किया जाये तो वे आँतोंसे सम्बद्ध नाड़ी-मंडलकी क्रियाशीलता नष्ट कर देती हैं और आदमी नशेके समान दस्त लाने वाली दवाका दास हो जाता है।

इसबगोल अथवा चोकर पेट साफ करनेमें सहायक हैं

ऐसा प्राकृतिक आहार लेना, जिसमें सब्जियों और फलोंके खुज्झेका बाहुल्य हो, छिलका समेत चना, चोकर समेत आटेकी, रोटी, सब्जी, फल, सलाद आदिका आहारके रूपमें प्रयोग करना पेट साफ रखनेकी दृष्टिसे उतना ही हितकर है, जितना हितकर होनेकी कल्पना आप दस्त लाने वाली दवाओंके सम्बंध में करते हैं। पर, यदि दस्त लानेकी दवा लेना अनिवार्य ही हो जाये तो आप इसबगोल या चोकरका उपयोग करें। कब्जकी स्थितिमें इसबगोल या चोकर का प्रयोग बड़ा ही लाभकर है। वे टट्टीमें जलांश बढ़ाते हैं और टट्टीकी मात्रामें अभिवृद्धि करते हैं। पाचन-नलिका न तो चोकरको अवचूषित करती है और न इसबगोलको। ये दोनों ही चीजें पूर्णतः प्राकृतिक हैं और इनमें किसीसे हानिकर प्रभावकी आशंका नहीं रहती। यही लाभ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सेलेरी या पालक, बथुयेकी पत्तियोंसे उठाया जा सकता है। वजन घटानेकी दृष्टिसे भी यह बड़ा ही हितकर है। भोजनके पूर्व थोड़ी मात्रामें इसे लेनेसे पेट भरा-भरा लगने लगता है।

जिस आहारमें खुज्झा पर्याप्त मात्रामें होता है, उसे लेनेसे न कब्जकी शिकायतकी आशंका रहती है और न दस्त लगने की। इस दृष्टिसे आहारके रूपमें फल, सब्जी, चोकरदार आटेकी रोटी, कनसमेत चावल, आदि लेना श्रेयस्कर है। सफेद चावल और मैदेसे बनी चीजोंमें खुज्झा बिल्कुल नहीं होता।

खुज्झा आदमीको कब्जसे मुक्त रखता है। पेटके मलकी मात्रा बढ़ाकर आँतोंकी मांसपेशियोंकी क्रियाशीलताको बढ़ाता है और इसके फलस्वरूप अधिक तीव्र गतिसे वह बाहर निकल जाता है। इसका एक कारण यह है कि, खुज्झा मलकी मात्राको २० गुना तक बढ़ानेमें समर्थ है। मलकी मात्रा बढ़नेसे उसे बाहर निकल जानेमें सहायता मिलती है।

प्रातःकाल एक-दो गिलास पानी पीनेसे भी पेट साफ होता हैं। बहुत-से लोग ठंढे पानीके स्थान पर गरम पानी पीना अधिक पसन्द करते हैं।

वजन कैसे बढ़ाया जा सकता है

(शेष पृष्ट ११ से आगे)

व्यायाम भी एक अत्यावश्यक चीज है। मेरे सम्मुख ऐसे भी उदाहरण आये हैं, जब मैंने देखा हो कि, आहार-सुधार वजन बढ़ानेकी दृष्टिसे असफल रहा और व्यायाम ने उसी आदमीका वजन बढ़ा दिया। विगत युद्धके समय इसके प्रचुर प्रमाण मिले। बहुत-से युवक जो कमजोर थे और कुपोषणके शिकार माने जाते थे, व्यायाम, खुली हवामें रहने और नियमित ढंगके जीवन बितानेसे बहुत ही कम समयमें हृष्ट-पुष्ट हो गये। और, उनका स्वास्थ्य भी अच्छा हो गया।

अतः जिसको अपना वजन बढ़ाना हो, उसे स्वास्थ्यकर आदतें अपनानी चाहिए। मात्र आहार पर ध्यान केन्द्रित करनेसे कुछ नहीं होने वाला है—हालांकि आहारका भी बड़ा महत्त्वपूर्ण योगदान रहता है; पर अन्य चीजोंको नजरअन्दाज करना बड़ी भारी भूल होगी।

ऐसी स्थितिमें उपवास भी बड़ा महत्त्वपूर्ण है। आप पूछेंगे—"क्यों ?" "जो आदमी अपना वजन बढ़ाना चाहता है, वह उपवास क्यों करे ? और, ऐसा करके अपना वजन और कम करनेका खतरा क्यों मोल ले ?" अधिकांश लोगोंका विचार है कि, जो आदमी स्वतः दुबला-पतला है, उसके लिए उपवास एक खतरनाक काम है; क्योंकि उपवास करनेसे तो वह और दुबला हो जायेगा। पर, तथ्य यह है कि, यदि वह व्यक्ति थोड़े ही दिनोंका उपवास करता है, तब उसके शरीरको आराम करनेका अवसर मिल जायेगा और उसके बाद वह अपने आहारको पचाने और उससे पोषण अवचूषित करनेमें अधिक समर्थ हो जायेगा। अतः जब इस वर्गके लोग मेरे पास आकर मुझसे वजन बढ़ानेका उपाय पूछते हैं, तब मैं उनसे सबसे पहले अति लघु उपवास करनेको कहता हूँ। इसके बाद सही आहार, साफ खुली हवामें रहने और व्यायाम करनेको कहता हूँ। पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करनेवाली चर्यासे आदमी नार्मल वजन वाला हो जाता है।

सही आहार

मैंने देखा है कि, वजन बढ़ानेकी दृष्टिसे दूध बहुत लोगोंको बड़ा रास आता है। लघु उपवासके बाद कुछ दिन मात्र दूध लेनेसे जितनी जल्दी मांस शरीर पर चढ़ता है, उतनी जल्दी मांस चढ़ानेवाला और कोई आहार नहीं है।

मात्र दूधको आहारके रूपमें लेनेके लिए ८ बजे प्रातः से ८ बजे रात तक प्रति घंटे आधा लिटर ताजा दूध पीना पड़ता है। इस क्रमको तबतक जारी रखना चाहिए, जब तक वजन बढ़ता जाये। यदि इससे कब्जकी शिकायत मालूम हो तो आदमीको थोड़ी अंजीर अथवा मुनक्का उसके साथ लेना चाहिए।

साधारण अवस्था आने पर इस कोटिके व्यक्ति का आहार ऐसा होना चाहिए, जिससे समस्त पोषक तत्त्व शरीरको मिल सके। उसमें समुचित मात्रामें प्रोटीन, स्टार्च तो होना ही चाहिए, उसके साथ ही फल, सलाद और सब्जियाँ भी प्रचुर मात्रामें होना चाहिए।

वजन बढ़ानेकी दृष्टिसे खूब सारा चिकनाईयुक्त आहार लेना मेरे समझमें एक भयंकर भूल है। पाचन खराब करनेका सरलतम उपाय चिकनाई वाला आहार लेना है। दूध, मीठे फल, खाद्यान्न, आलू, सब्जियाँ कुछ भी लिये जा सकते हैं; पर अधिकांश भाग फल, सब्जी और सलादका ही होना चाहिए।

मैंने ऊपर कहा है कि, वजन बढ़ानेकी दृष्टिसे व्यायाम करना भी अत्यावश्यक है। हर व्यक्ति जानता है कि, व्यायाम मांसपेशियों का आकार बढ़ानेमें समर्थ है। व्यायाम करनेसे मांसपेशियोंको अधिक रक्त प्राप्त होता है और उसके रग-रगमें रक्तका परिचालन तेज होता है।

वजन बढ़ानेमें व्यायामकी भूमिका

हम ऊपर कह आये हैं कि, व्यायामसे मांसपशियोंमें रक्तका परिचालन बढ़ता है। और, इसके फलस्वरूप उसे अधिक पोषण प्राप्त होता है। वजन बढ़ानेमें व्यायामकी यही भूमिका है। व्यायाम सारे शरीरमें जब रक्त परिचालन बढ़ाता है, तब आदमीको अपेक्षाकृत अधिक भोजनकी भी आवश्यकता महसूस होती है। और, उसका समुचित पाचन भी होता है।

अंतमें एक बात और बता दूँ कि, वजन बढ़ानेका कार्यक्रम शुरू करनेके प्रारम्भमें अपने उपवास-काल में व्यक्तिको रोज एनीमा लेते रहना चाहिए।

सूचना

उत्तर प्रदेश प्राकृतिक चिकित्सा परिषद का वार्षिक अधिवेशन २०–२१ फरवरी १९८३ को अलीगढ़ में होगा। प्रतिनिधियों के रहने और भोजनकी व्यवस्था परिषदकी ओरसे की जायगी। विशेष जानकारी तथा सदस्यता तथा प्रतिनिधि फार्म के लिए निम्नलिखित पते पर लिखें।

महामंत्री
उ० प्र० प्राकृतिक चिकित्सा परिषद
वैदिक आश्रम, रामघाट रोड
अलीगढ़ (उ० प्र०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गर्भवती कितना व्यायाम करे

डाक्टर सिरिल वी० पिंक

जितनोंको मैंने बाहर खेले जाने वाले खलों अथवा व्यायामकी सलाह दी, उनमें किसीको कोई हानि नहीं हुई। और, मेरा दृढ़ विश्वास है कि, गर्भगत बच्चा भी उससे लाभान्वित ही हुआ है। माँ की जीवनी शक्तिमें निश्चय ही गर्भगत बच्चे का भी हिस्सा होता है।

गर्भवती महिलाएं प्रायः यह प्रश्न पूछा करती हैं कि, 'गर्भवती महिलाओंको कितना व्यायाम करना चाहिए ?' वे अनुमान करती हैं कि, खुली हवामें व्यायाम करनेसे निश्चय ही उनकी जीवनी शक्ति बढ़ेगी और यह उनके गर्भगत बच्चेके लिए एक हितकर बात होगी। पर, प्रायः देखा गया है कि, व्यायामके बाद गर्भवती महिलाएं इतनी थक जाती हैं कि, वे बाजार जानेके लिए भी अपने को असमर्थ पाती हैं। अब प्रश्न है कि, ऐसी स्थितिमें क्या किया जाये ?

साधारणतः ऐसा माना जाता है कि, व्यायाम और विश्राम दो परस्पर विरोधी चीजें हैं। यदि गर्भिणीको इन दोनोमें से एक चुनना हो, तो मेरी सलाह है कि, वह विश्राम को प्रमुखता दें। और, उसके बाद यदि समय मिले, तब वह व्यायाम करें। गर्भधारणके प्रथम तीन महीनोंमें इसी नीति को अपनानी चाहिए। बहुत-सी लड़कियोंको गर्भके प्रथम तीन महीने में बहुत ज्यादा थकानका अनुभव होता है। असलियत यह होती हैं कि, लड़कियाँ महीनों पूर्वसे थकी होती हैं; पर उन्हें उसका आभास नहीं हो पाता। और, गर्भवती होनेके बाद वाध्य होकर वे इस थकानका अनुभव करने लगती हैं।

थकानके फलस्वरूप गर्भपात तक की आशंका रहती है। अतः ऐसी अवस्थामें अपेक्षित यही है कि, जितना सम्भव हो विश्राम किया जाये। पर, यदि ऐसी थकानके कारण खुली हवामें व्यायाम करनेमें व्यवधान हो, तो निश्चय ही यह एक दुःखद वस्तु है। पर, गर्भगत बच्चेके लिए कुछ तो सहारा चाहिए। अतः विश्राम की दृष्टिसे भी अच्छा है कि, नारी किसी पार्कमें या किसी अन्य खुली जगहमें एक आरामदेह कुर्सी पर बैठकर विश्राम करे। कमरेके अन्दर विश्राम करनेकी अपेक्षा खुली हवामें विश्राम करनेसे थकान अधिक मिटती है।

यदि थकान अत्यधिक न हो, तो गर्भवती नारी अपनी दिनचर्या को भली प्रकार नियंत्रित कर सकती है। मेरी दृष्टिसे आदर्श व्यायाम उसके लिए यही होगा कि, वह दिन भरमें एक या दो घंटा खुली हवामें टहले। टहलना सभीके लिए सम्भव है। पर, यदि कोई नारी चाहे, तो वह ऐसे खेल भी खेल सकती है, जिससे अत्यधिक थकान न आये। इस दृष्टिसे बहुत-कुछ नारीके गर्भवती होनेसे पहलेकी आदतों पर निर्भर करता है। यदि वह पहले दो घंटे टेनिस खेलती रही हो, तो वह गर्भवती होनेके बाद एक घंटे तो बड़ी सरलतापूर्वक खेल ही सकती है। यदि गर्भधारणसे पूर्व वह चढ़ायी चढ़ाईकी अभ्यस्त न रही हो, तो उसका पति चाहे जितना उत्साह दिखाये या दिलाये, उसे चढ़ाई नहीं चढ़नी चाहिए।

मैदानमें खेले जाने वाले खेलोंके सम्बन्धमें मुझसे प्रायः पूछा ही जाता रहता है और २५ वर्ष पूर्व उनकी पुत्रियोंके लिए जो निषिद्ध माना जाता था, उसकी सलाहके लिए कितनी ही वृद्धाओंके आक्रोशका मुझे सामना करना पड़ा है। पर, मुझे अपनी राय बदलनेके लिए कोई कारण नहीं दिखाई पड़ता। जितनोंको मैंने बाहर खेले जानेवाले खेलों अथवा व्यायाम की सलाह दी, उनमें किसीको कोई हानि नहीं हुई। और, मेरा दृढ़ विश्वास है कि, गर्भगत बच्चा भी उससे लाभान्वित ही हुआ है। माँ की जीवनी शक्तिमें निश्चय ही गर्भगत बच्चे का भी हिस्सा होता है। मेरे पास आयी कुछ महिलाओंने तो ऐसे भी काम किये कि, मैं स्वयं सुनकर चकित रह गयी। उनमेंसे एक महिला अच्छी तैराक थी। वह अपने पतिके साथ प्रसव-कालसे मात्र १० दिन पूर्व आधा मील चौड़ी नदी तैरकर पार कर गयी। उसने मुझे बताया कि, इसमें उसे किंचित् कठिनाई नहीं हुई।

व्यायाम कब बंदकर देना चाहिए, इसके लिए स्वतः गर्भिणीको अपना मस्तिष्क लगाना चाहिए। यदि उसे थकान का अनुभव नहीं होता है, तो मान लेना चाहिए कि, सब कुछ बिलकुल ठीक है—भले ही घरकी बूढ़ियों को उससे कुछ धक्का पहुँचता हो।

पर, एक बात चेतावनीके रूपमें अवश्य कहना चाहूँगी। गर्भवती नारियोंको टेनिसके मैच या कोई गन्तव्य स्थान का निश्चय करके अतिलम्बी यात्रा नहीं करनी चाहिए। क्योंकि, ऐसी परिस्थितियोंमें वह बीचमें ही न तो खेल छोड़ सकती है और न यात्रा। तथ्य तो यह है कि, मामूली थकानसे कोई हानि नहीं होने वाली है। पर, थका-थका-सा रहने या परिश्रान्त हो जानेसे, निश्चय ही गर्भके बच्चेको हानि पहुँचती है। और, उसके फलस्वरूप गर्भपातकी अथवा समयसे पहले बच्चा पैदा हो जानेका भी खतरा रहता है। लगातार प्रतिदिन इतना व्यायाम करना कि, बेतरह नारी थक जाये, निश्चय ही बड़ा खतरनाक है।

व्यायाम

प्रतिदिन प्रातः-सायं कुछ मिनटोंतक व्यायाम करना निश्चय ही गर्भवती नारीके लिए लाभदायक है। मेरे विचारसे जिस किसीने सो कर उठनेके बाद कुछ मिनट कोई सरल व्यायाम किया होगा, उसने अनुभव किया होगा कि, व्यायाम व्यक्ति को नया प्राण प्रदानकर देता है। और, अपने दिन भरके काम-काजमें आदमीकी कम शक्तिका क्षय होता है। इस प्रकार परिश्रान्त होने अथवा अति थके होनेकी आशंका भी समाप्त हो जाती है। यह सारी बात मैं अपने अनुभवसे कह रही हूं। सबसे अच्छा तो यही है कि, व्यायाम अति खुले स्थानपर किया जाये।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और, यह यदि सम्भव न हो तो खुली खिड़की के सामने करना अच्छा होगा।

क्या अथवा कैसा व्यायाम किया जाये, मैं इसकी चर्चा यहाँ नहीं करूँगी। इसके लिए बड़े स्थान और विस्तारकी अपेक्षा है और इस सम्बन्धमें कितनीही पुस्तकें उपलब्ध हैं। जच्चा-बच्चा वाले अस्पतालके चिकित्सकसे भी आप मार्गदर्शन प्राप्तकर सकती हैं। पर, मोटे रूपमें मैं यह अवश्य कहना चाहूंगी कि, गहरी साँसें लेना विशेष रूपसे हितकर है। और, जिन व्यायामोंसे मेरुदण्डका लचीलापन बना रहे, तथा धड़की मांसपेशियाँ इस प्रकार क्रियारत हों कि, उनपर विशेष दाब न पड़े, वे सभी व्यायाम गर्भवती नारियोंके लिए हितकर हैं।

गर्भके दिन जब पूरे होनेको आते हैं, तब प्रायः नारियाँ अपने मेरुदंडके पूरे परिचालनसे घबड़ाती हैं। वे न झुकना चाहती हैं और शरीरको मोड़ना चाहती हैं। यह निश्चय ही दुष्परिणामकारी है। इससे जीवनी शक्तिके प्रवाहमें अवरोध उत्पन्न होता है। झुकने और रीढ़को मोड़ देनेसे नारीमें स्वस्थताका अनुभव होता है। यदि अपेक्षित हो तो स्टूल पर बैठकर नारी अगले शरीर को घुमा सकती है। आगे पूरा-पूरा झुकना निश्चय ही सम्भव नहीं है, पर रीढ़ को सीधी रखकर पूरी लम्बान से खड़ा होना बिना शुबहा सम्भव भी है और हितकर भी।

व्यायाम करते समय यह बात ध्यानमें रखने की है कि, हर गति बिना झटका दिये सहज ढंगसे की जाये।

प्रातः कुछ मिनट व्यायाम करके व्यक्ति अपने को दिनके लिए तैयार करता है और शामको व्यायाम करके रात की अच्छी नींद के लिए।

शिथिलनकी प्रक्रिया भी अति महत्त्वपूर्ण है। शिथिलन प्रसवमें भी थोड़ा सहायक तो है ही। शिथिलनसे नींद भी अच्छी आती है। यह स्वीकार करके तुष्ट मत हो जाइए कि, नींदमें शिथिलनकी स्थिति स्वतः आ जाती है। सोनेकी स्थितिमें भी कभी-कभी पूर्ण शिथिलन की स्थिति नहीं आ पाती।

मैंने धूम्रपान छोड़ दिया

(पृष्ठ १० से आगे)

और सिगारोंको निकालकर फेंक दिया तथा प्रण कर लिया कि, भविष्यमें अब सिगारको हाथ भी न लगाऊंगा।

इस घटनाको घटे ४ महीने हो गये। उस समय मेरा वजन १४३ पौंड था। अब १६४ पौंड है।

पर, मेरी पूरी बात सुनकर यह मत समझ लीजिए कि, धूम्रपान छोड़ना बहुत आसान काम है। जब कोई धूम्रपान करनेवाला मेरी बगलसे गुजरता, तब मैं उसे इस दृष्टिसे देखता जैसे ऊंट ओसिसको देखता है।

धूम्रपान छोड़नेके लिए इच्छाशक्तिकी अपेक्षा होती है। आदमीको यह दृढ़ निश्चय करना पड़ता है कि, वह धूम्रपान कभी नहीं करेगा। 'कुछ दिन या इतने दिन धूम्रपान नहीं करूँगा', यह आधे मनसे की गयी प्रतिज्ञा है। इससे काम नहीं चलने वाला है। अपनेको धोखा देनेका प्रयास मत कीजिए, कहिए—"मैं धूम्रपान नहीं करूँगा!" और, इसका अर्थ है कि, कभी नहीं करूँगा।

मैं इस बात पर आश्वस्त हूँ कि, संघर्ष में मैं विजयी रहा हूँ और मैं आपको विश्वास दिलाना चाहूँगा कि, आप भी यदि सच्चे मनसे चाहेंगे, तो विजयी होकर रहेंगे।

शीतल पेय प्यास नहीं बुझाते ?

गर्मीके मौसममें प्यास लगने पर लोग शीतल पेय तथा गोल्ड स्पाट, लिम्का, आदिका सेवन करते हैं। प्यास इस बातका संकेत करती हैं कि शरीरमें पानीकी कमी हो गयी है। ऐसी स्थितिमें जब हम बोतलबंद शीतल पेय लेते हैं तो उसमें मौजूद इलैक्ट्रोलाइट रक्तमें पानीका प्रतिशत बढ़ानेमें विलम्ब करते हैं। अधिक इलैक्ट्रोलाइट होनेकी वजहसे पेटमें उसे पतला बनानेके लिए शरीरका पूर्व संचित पानी भी खर्च हो जाता है। इस प्रकार शीतल पेय पीनेके बाद भी प्यास लगी ही रहती है। परन्तु सादा पानी या हल्का शरबत पीनेसे ऐसा नहीं होता, बल्कि शरीरकी पानीकी आवश्यकता शीघ्र पूरी हो जाती है।

—[राकेश चौधरी १९-३६, कोतवाली रोड, बस्ती-२७२००२]

'आरोग्य' मुफ्तमें

आरोग्यका वार्षिक मूल्य अठ्ठारह रुपया है; पर यदि आप हमें एक बार दो सौ रुपया भेज दें तो हम आपको 'आरोग्य' बराबर बिना मूल्यके भेजते रहेंगे। आप यह दो सौ रुपया जब चाहें वापस मंगवा सकेंगे। रुपया वापस मंगवा लेनेपर 'आरोग्य' भेजना बंद कर दिया जायगा।—

व्यवस्थापक, 'आरोग्य', गोरखपुर

मेरी यूरोप-यात्रा

लेखक : श्री विट्ठलदास मोदी

मोदीजीने प्राकृतिक चिकित्साका अध्ययन करने, प्राकृतिक चिकित्सा-सम्बन्धी संस्थाओं तथा शिक्षालयोंको देखने और प्राकृतिक चिकित्साके विशेषज्ञोंसे मिलने के लिए दो बार यूरोपके कुछ देशोंकी यात्राएँ की थीं। इस सम्बन्धके सारे अनुभव और जो उन्होंने यूरोपमें देखा-सुना इस पुस्तकसे आप जान सकें।

इसी पुस्तक में उनकी दूसरी यात्राका भी सार आ गया है।

अंतमें मोदीजीकी जीवनकी रूपरेखा भी दी गयी गयी है जो एक प्रकारसे आरोग्य मंदिरकी स्थापना और विकासका इतिहास है। पृष्ठ संख्या १७६। मूल्य तीन रुपया मात्र।

व्यवस्थापक, आरोग्य-मंदिर, पो० आरोग्य-मंदिर गोरखपुर २७३००३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हारिए न हिम्मत

श्री रामविलास शुक्ल

जार्ज रीड घमासान युद्धके बीच घिरा था कि, जोरका धमाका हुआ और धुएंसे सारा वातावरण भर गया। उसके बाद क्या हुआ, उसे कुछ नहीं मालूम। जब उसे होश हुआ, उसने अपनेको अस्पतालमें पाया। उसकी आँखोंकी रोशनी समाप्त हो गयी थी और उसका दाहिना हाथ काट दिया गया था।

इतनेके बावजूद, उसने कभी आत्मग्लानि का अनुभव नहीं किया और न अपनेमें अपाहिज होनेकी भावना आने दी। अस्पतालसे मुक्त होनेके बादसे ही, वह काममें जुटा रहा—अंशकालिक रूपमें नहीं, पूर्णकालिक काम करने वालेके समान। और, अपने जीवनमें उसने पूर्ण सफलता प्राप्त की। उसने दूसरोंकी सहायता के लिए हजारों पौंड जमा किये और अपनेको अनेक प्रकारकी हाबियोंमें व्यस्त रखा।

उसका कहना है—"मैं अपनेको सौभाग्यशाली मानता हूँ। जो लोग जन्मसे अन्धे होते हैं, उन्हें न तो रूपका ज्ञान होता है और न रंगका। पर, यदि कोई मुझे किसी सुन्दर लड़कीका विवरण सुनाये तो मैं समझ तो सकता हूँ कि, वह लड़की कैसी है?

अपंग होनेसे पूर्व जार्ज रीड जादूके खेल दिखाया करता था। और, फिर जब युद्ध छिड़ा, तब वह सेनामें भरती हो गया था।

उसने अपना व्यवसाय ही बदल दिया

अपंग होनेके बाद, उसने एक छोटी-सी दूकान खोल ली। उसे अब विश्वास हो गया था कि, अब वह जादूके खेल नहीं दिखा पायेगा। हाथकी सफाई दिखाना अब उसके लिए असम्भव-सा काम था। पर, बातचीत की कला उसने अपने पितासे सीख ली थी। और, 'ब्रदरहुड आव वेंट्रिलोक्विस्ट्स' द्वारा आयोजित एक प्रतिस्पर्धामें उसने चतुर्थ स्थान प्राप्त किया।

दूकानमें उसे अच्छा खासा समय लगाना पड़ता था। अतः उसने दूकान बन्द करके कोई ऐसा व्यवसाय अपनानेका निश्चय किया जिसमें उसे कोई हाबी अपनानेके लिए अधिक समय मिले। वह फार्मबरो-टाउनहालमें टेलीफोनिस्ट हो गया और अपने इस नये काममें पूर्ण दक्षता प्राप्त कर ली।

वह अपने इस काममें इतना दक्ष था कि, जो लोग अति निकट सम्पर्कमें नहीं थे, उन्हें कल्पना करना भी कठिन था कि, वह अपंग व्यक्ति है। वह कहता था कि, 'अंधेपनके साथ जीना मैंने सीख लिया है और मुझे उसके कारण कोई कठिनाई नहीं होती। अगर मुझे आँख और हाथमें चुनना हो कि, मैं कौन-सी चीज वापस चाहूंगा, तो मैं हाथको तरजीह दूंगा—आँखको नहीं। हाथका न रहना मुझे अधिक अपंगता लगता है।"

उसका घर टाउनहालसे बहुत दूर नहीं है। और, घरसे कामके स्थान तक आने-जाने के लिए वह अपने कुत्तेकी सहायता लेता है। उसके कामके क्षणोंमें उसका कुत्ता लोला उसके पैरोंके पास बैठा रहता है। यदि सड़क पर फिसलन हुई तो उसकी पत्नी उसे टाउनहाल तक पहुँचा आती है और कामके बाद लिवा लाती है। ऐसा एक दिन भी नहीं होता कि, वह काम पर न जाये।

पैरोंकी ध्वनिसे पहचान

जार्ज पहले अपना हर काम दाहिने हाथसे करता था। दाहिना हाथ कट जानेके बाद, उसने बायें हाथका उपयोग करना सीखा और अब उसीसे दोनों ही हाथोंका काम लेता है। वह अपने काममें बड़ा ही रुचि लेता। देख तो पा नहीं सकता था; पर आवाजसे पहचान पानेमें भी उसे कठिनाई महसूस होने लगी।

उसने अपनी स्थिति स्पष्ट करते हुए कहा—"टेलीफोन द्वारा विकृत की गयी सैकड़ों आवाजें मैं प्रतिदिन सुनता हूँ। अतः आदमी की पहचान आवाजसे कर पाना मेरे लिए कठिन-सा हो गया। तब मैं पग-ध्वनिसे लोगों को पहचाननेका प्रयास करने लगा। और, अब पग-ध्वनि सुनते ही जान जाता हूँ कि, कौन मेरे पास आ रहा है।"

निजी जीवनमें रीडकी रुचियोंमें बड़ी विविधता है। उन्हें संग्रहकी रुचि है और अनेक प्रकारके वाद्य-यंत्र तथा बोतलोंका उसके पास अच्छा संकलन है।

उनको काष्ठके स्पर्शसे बड़ा सुख मिलता है। उनका कहना है कि, मेरे दोनों हाथ होते तो मैं बढ़ईका काम अति दक्षतापूर्वक करता। बिजलीके तारेके प्रयोगमें उन्होंने दक्षता प्राप्त कर ली है और अनेक प्रकारकी चीजें उन्होंने बनायी हैं।

पत्र-व्यवहारके लिए उन्होंने बड़ा ही अनूठा साधन अपना रखा है। वह अपनी वाणी टेप करके भेज देते हैं। उनका कहना है कि, लिखनेकी अपेक्षा यह कहीं सशक्त साधन है।

अपने टाइपराइटरमें उन्होंने थोड़े अपेक्षित परिवर्तन करा लिये हैं और बड़ी सुगमतासे टाइप कर सकता है।

उनके जीवन-दर्शनको संक्षेपमें कहना हो तो कहेंगे कि, अपनी अपंगताके लिए उनमें किंचित् ग्लानिकी भावना नहीं है। हेलेन केलर से अपनी मुलाकात और उनसे हुई वार्ता की वे बड़े गर्वसे चर्चा करते हैं। उन्होंने ब्रिटेनकी महारानीसे भी भेंट की है।

जार्ज रीडसे बातचीत करना भी बड़ा रोचक काम है। वे अपने मधुर संस्मरण बड़े प्रेमसे सुनाते हैं।

जार्ज रीडसे मिलनेके बाद किसी व्यक्तिमें उनके प्रति दयाकी भावना नहीं उठती। उनसे मिलनेके बाद उनके आत्मविश्वाससे व्यक्ति इतना प्रभावित होता है कि, सहज ही उन्हें सर्वसक्षम व्यक्ति मान बैठता है।

आरोग्यकी फाइलें उपहारमें ले

हमारे एक कृपालु मित्रने हमें आज्ञा दी है कि, इस वर्ष जो प्रेमी पाठक 'आरोग्य'के चार नये ग्राहक बना देंगे, उन्हें वे आरोग्यकी गत वर्षोंकी फाइलोंमेंसे एक सजिल्द फाइल भेंट-स्वरूप देंगे।

आप चार नये ग्राहकोंसे ७२ रु० प्राप्त कर उनके नाम पतेके साथ हमें भेजें। रुपया प्राप्त होते ही हम फाइल आपकी सेवामें भेंट-स्वरूप अपना डाकखर्च लगाकर भेजेंगे।

व्यवस्थापक, 'आरोग्य' 'गोरखपुर' २७३००३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोना……

(पृष्ठ ६ से आगे)

प्रतिपादित किया है कि, आँसू श्वसन-प्रणाली-के ऊर्ध्वांशको चिकनाता है। नहीं तो सिसकियाँ भरनेसे वह रूखी हो जाये। इस सम्बन्धमें डाक्टर फ्रेका कहना है कि, ऐसा भी होता है कि, आदमी रोये; पर सिसकी न भरे। और, आदमी सिसकी भी तब भरता है, तब उसके पूर्व आँसू उसकी आँखोंमें आ चुके होते हैं। आदमी श्वसन-सम्बंधी व्यायाम भी जब काफी करता है, तब भी उसकी आँखोंसे आँसू नहीं निकलता।

डाक्टर फ्रेका कथन है कि, 'आदमी क्यों रोता है, इसे जानना नितांत आवश्यक है। हमारे समाजमें रोनेकी प्रक्रियाको हतोत्साहित किया जाता है। यदि ऐसा है कि, रोनेसे दाब की स्थिति घटती है; तब रोने पर बलात् नियंत्रण लगानेसे दाब-जन्य कष्ट निश्चय ही बढ़ेंगे।'

मानव जीवनमें रोनेकी महत्ताको समझने के लिए डाक्टर फ्रेने नार्मल पुरुष और नारियोंमें रोनेकी प्रक्रियाका अध्ययन किया। कई सौ ऐसे व्यक्तियोंसे जो भावनात्मक दृष्टिसे सर्वथा स्वस्थ थे, यह आग्रह किया गया कि, एक महीनेमें यदि रोयें तो उसके कारण सहित उसका विस्तृत रेकार्ड रखें। सभीके अनुमानके अनुरूप नारियाँ पुरुषोंकी अपेक्षा पंचगुना या उससे अधिक रोयीं। पुरुष महीनेमें जहाँ एक बार रोया, औरतें पाँच बार रोयीं। और, इससे बड़ी बात थी कि, अधिकांश स्त्री-पुरुष महीनेमें एक बार भी नहीं रोये।

दो बार रोनेके बीचकी अवधिमें भी बड़ा अन्तर मिला। कुछ औरतें तो रोयी ही नहीं, और कुछ प्रायः हर दिन रोयीं। डाक्टर फ्रेका कहना है कि, 'वे सभी नार्मल व्यक्ति थे। उनके सामने कोई मनोवैज्ञानिक समस्या नहीं थी। यह भी देखा गया कि, रोते समय औरतोंको पुरुषोंकी अपेक्षा गला रूंधा होनेका अनुभव अधिक हुआ। पूरे रोनेकी प्रक्रियामें मात्र आधे समय तक, नारियोंकी आँखोंसे आँसू निकले। पुरुषमें मात्र २६ प्रतिशतके आँसू निकले। शेषमें आँखोंमें आँसू आये तो पर आँखसे बाहर नहीं बहे।

डाक्टर फ्रेका कहना है कि, न केवल यही रहा कि, पुरुष कम रोये; पर उसीके साथ यह भी देखा गया कि, पुरुषोंका रोना प्रकट कम हो पाया। जो औरतें रोयीं, उनमें मात्र १४ प्रतिशत ने सिसकियाँ भरीं और पुरुषोंमें मात्र १० प्रतिशत ने सिसकियाँ भरी। नारियों की अपेक्षा अधिक पुरुषोंका दावा था कि, वे रोना रोक सकते हैं और कितनी औरतों ने बताया कि, बिना किसी बाहरी कारणके, दुःखद विचारोंकी कल्पना मात्रसे उन्हें रुलायी आ गयी।

यद्यपि पुरुष नारियोंकी अपेक्षा कम रोते हैं; पर यदि रोते हैं, तो नारियोंकी अपेक्षा अधिक लम्बी अवधि तक रोते हैं। डाक्टर फ्रे का कहना है—"औसतन ६ मिनट !"

डाक्टर फ्रे ने रोने और व्यक्तित्वके बीच सम्बंध स्थापनका भी प्रयास किया। पर, उन्हें इस बात पर घोर आश्चर्य हुआ कि, वैयक्तिक वैशिष्ट्य और रोनेकी आवृत्तिके बीच कोई पारस्परिक सम्बंध नहीं है।

रोनेसे सम्बद्ध भावोद्वेग प्रायः करके दुःख या उदासी होता है। रोनेके जो आँकड़े उपलब्ध हैं, उनमें लगभग आधेके साथ यही कारण था। रोनेके ५ उदाहरणोंके पीछे १ में कारण सुखानुभूति थी। १० में १ में क्रोध था, १५ में १ में सहानुभूति थी, २० में १ में चिन्ता और ३० में १ में भय था। ८५ प्रतिशत पुरुषों और ७३ प्रतिशत नारियों ने यही विचार व्यक्त किया कि, रोनेके बाद उन्हें राहत मिली।

भावोद्वेगके फलस्वरूप रोनेसम्बंधी डाक्टर फ्रे के सिद्धान्त अन्य अध्ययनोंसे भी पुष्ट हुए हैं। आपका कहना है कि, 'बड़े लोग नहीं रोते' के बजाय अपेक्षाकृत अधिक सान्त्वना भरे शब्दोंमें कहा जाना चाहिए कि, 'अच्छा ! अब मत रोइए !'

सान्त्वनाके शब्द सुनकर आदमी रोना बंद कर देता है।

गरीबों का फल—बेर

(पृष्ठ ११ से आगे)

यद्यपि बेर ताजा ही खाया जाता है; पर इसे आरक्षित करके रखा भी जा सकता है। उत्तरी भारतमें इसे धूपमें सुखाकर भी रखते हैं। इसे मुरब्बाके रूपमें भी रखा जा सकता है। बेरको पागकर रखनेकी प्रथाको अधिक लोकप्रिय बनानेकी आवश्यकता है। पके बेरके जैम और जेलीमें भी विटामिन सी पर्याप्त मात्रामें उपलब्ध रहता है। अब बेरको व्यवसायकी दृष्टिसे लाभकर फल मानकर उसके बाग लगाये जाने लगे हैं।

बेरका पेड़ बढ़ता जल्दी है। पेड़ लगाने के २-३ वर्षोंमें ही उसमें फल लगने लगते हैं। फलको पूर्ण प्रौढ़ होनेमें भी मात्र २२ से २८ सप्ताहोंकी आवश्यकता होती है। पंजाबमें बेरका समय मध्य मार्चसे मध्य अप्रैल तकका है। पर, इसके जल्दी फल देने वाले पेड़ोंमें फरवरीके अन्त में ही फल पकने लगते हैं। इसके फलोंको तभी तोड़ना चाहिए, जब उसका रंग सोने-सा पीला हो जाये। इसके वृक्षके सभी फल एक साथ ही नहीं पक जाते। अतः हर पेड़से ४ या ५ बारमें इसके फल प्राप्त किये जा सकते हैं।

बेरके पेड़ोंमें फल नियमित रूपसे प्रति वर्ष लगते हैं और कलमी बेरके पुष्ट पेड़ोंसे १०० से २५० किलोग्राम तक फल प्राप्त किया जा सकता है।

बेरका बाग लगाना सरल भी है और उस पर खर्च भी कम पड़ता है। पर, अनेक अन्य फलदार वृक्षोंकी तुलनामें बेरका बाग कहीं लाभकारी होता है। प्रति एकड़ बेरके बागसे बाग वाला औसतन ३ से ५ हजार तककी आय कर सकता है।

बड़ा ही सहनशील पेड़

मौसम और भूमिकी विषमताको बेरका पेड़ बड़ी सफलतासे बरदाश्त कर लेता है। घटिया किस्मकी भूमि पर भी यह लगाया जा सकता है। उसकी जड़ भूमिमें काफी नीचे तक जाती है। अतः भूमि चाहे जैसी हो उस पर इसका पेड़ लग जायेगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आत्म-निर्देशन बड़ा सशक्त साधन है

श्री हरीश उपाध्याय

नकारात्मक तथा विध्वंसक विचार—यथा भय, घृणा, प्रतिरोध—को अब सभी स्वास्थ्यके लिए विघातक मानने लगे हैं। अतः शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तिके लिए ऐसी विघातक भावनाओं पर विजय पाना अथवा इनसे मनको दूर रखना अत्यावश्यक है। यदि आदमी विघातक भावनाओंके स्थान पर रचनात्मक और स्वस्थ विचारोंको स्थान नहीं देता, तो बाइबिलकी यह उक्ति कि, 'आदमीकी अन्तिम अवस्था पूर्वावस्थाकी अपेक्षा निकृष्ट होगी', सत्य हुए बिना नहीं रहेगी।

हम सभीको यह बात ज्ञात है कि, जो बीमार ऐसा मानता है कि, रोगसे विमुक्त हो जायेगा, उसके लिए स्वस्थ होनेका अवसर निराश रोगियोंकी अपेक्षा कहीं अधिक रहता है। जीवित रहनेकी इच्छा रोगसे संघर्षकी दिशामें आधी विजय है।

फ्रांसीसी मनोवैज्ञानिक एमिले कूए आत्म-निर्देशन (आटो सजेशन) के विचारको प्रस्थापित करने वाले माने जाते हैं। उनका कहना है कि, जो भी व्यक्ति उसे व्यवहार करना सही रूपमें सीख ले, वह इसे स्वयं कर सकता है। इसी उद्देश्यसे नैंसी में उन्होंने एक निःशुल्क चिकित्सालय खोला था।

आज प्रायः हर विचारवान व्यक्ति मन द्वारा शरीर पर अपना प्रभाव डालनेकी बात स्वीकार करता है। अनेक पुस्तकें इस आशय की लिखी गयीं। नार्मन विंसेंट पीलकी पुस्तक 'द पावर आव पाजिटिव थिंकिंग' ने बड़ी लोकप्रियता प्राप्त की। और, इन पुस्तकोंसे मानसोपचारमें लोगोंमें बड़ी अभिरुचि जागी।

पर, यहाँ आत्म-निर्देशन और इच्छाशक्ति (विल पावर) को एक ही चीज मान लेनेकी भूल करनेकी आशंका रहती है। कूए ने स्वयं इस बातको जोर देकर कही है कि, इच्छाशक्ति सप्रयास क्रियारत करके कल्पनाको अपना काम करने देना चाहिए। यदि इच्छा और कल्पना की पारस्परिक शक्तिका आकलन किया जाये, तो निश्चय ही कल्पना विजयी होगी।

पीड़ा समाप्त हो सकती है

एक अति सुगम उदाहरण दे दूं। अनिद्रा की स्थितिमें आदमी जितना ही अधिक सोनेका प्रयास करता है, और नींद आनेके आदेश पर मनको केन्द्रित करता है, उतनी ही नींद उससे दूर भागती जाती है। पर, कल्पनाका सहयोग पाकर इच्छा गजबका प्रतिफल देती है।

अकेले इच्छाशक्तिके भरोसे नहीं रहना चाहिए। इस गलत आदतको नियंत्रित करनेके लिए कूए ने अपने अति विख्यात वाक्यांशको जन्म दिया—"प्रति दिन, हर तरहसे मेरी दशा 'बेहतर' तथा 'और बेहतर' होती जा रही है।" उनका कहना था कि, 'अच्छेपनकी अनुभूति होनी चाहिए। खाली यह सोचनेसे कि, अच्छा होता जा रहा हूं, काम नहीं चलने वाला है।'

उनका कहना है कि, इसी फार्मूलाके अनुरूप, यदि व्यक्ति अपनी कल्पना-शक्तिका उपयोग करे, तो कोई भी पीड़ा स्वतः समाप्त हो जा सकती है। इसके बजाय कि, वह कल्पना करे कि, 'उसे पीड़ा ही नहीं है', उसे कल्पना करनी चाहिए कि, 'मेरी पीड़ा प्रतिपल कम होती जा रही है।'

इस पद्धतिकी सफलताका रहस्य मनको निर्देशके लिए उन्मुक्त रखनेमें है। इस बातकी मैं पुनरावृत्ति करना चाहूँगा कि, जब आदमी शिथिलनकी स्थितिमें होता है, उसका मन शान्त रहता है, और आदमी शान्ति तथा सुरक्षाका अनुभव करता है। इस प्रकार वह अपने अचेतन मनकी रचनात्मक शक्तिको कार्यरत होनेके लिए अवसर देता है।

आत्म सम्मोहन

नकारात्मक तथा विध्वंसक विचार—यथा भय, घृणा, प्रतिरोध—को अब सभी स्वास्थ्यके लिए विघातक मानने लगे हैं। अतः शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तिके लिए ऐसी विघातक भावनाओं पर विजय पाना अथवा इनसे मनको दूर रखना अत्यावश्यक है। यदि आदमी विघातक भावनाओंके स्थान पर रचनात्मक और स्वस्थ विचारोंको स्थान नहीं देता तो बाइबिलकी यह उक्ति कि, 'आदमीकी अन्तिम अवस्था पूर्वावस्थाकी अपेक्षा निकृष्ट होगी' सत्य हुए बिना नहीं रहेगी।

कूएका कहना हैं कि, आत्म-निर्देशनसे भी उसी प्रकारके प्रतिफल प्राप्त किये जा सकते हैं, जैसे कि सम्मोहन (हिपनोसिस) से प्राप्त होते हैं। सत्य तो यह है कि, आत्म-निर्देशनको हम आत्म-सम्मोहन भी कह सकते हैं।

हम लोगोंमें बहुतों ने देखा होगा कि, सम्मोहनविद् (हिप्नोटिस्ट) व्यक्तिको आत्म-विस्मृतिकी अवस्थामें करके, उन्हें कुछ निश्चित काम करनेका आदेश देते हैं। लोग उन्हें उसी प्रकारका काम करते देखकर चकित रहते हैं। कभी-कभी तो सम्मोहनविद् आत्मविस्मृतिकी स्थिति समाप्त होनेके बादके लिए आदेश देता है और आत्मविस्मृति समाप्त होनेके बाद आदमी उसका पालन करता है।

आत्मविस्मृतिकी अवस्थामें नारियाँ प्रसव करती भी देखी गयी हैं। ऐसी अवस्थामें उन्हें प्रसव-पीड़ाका किंचित् आभास नहीं होता। निश्चय ही पीड़ासे हीन होनेके निर्देशमें बड़ी शक्ति होती है।

पर, यह बात भी विचारणीय है कि, पीड़ा और लक्षण समाप्त हो जायें और कारण बना रह जाये तो··· ?

पीड़ा जितनी बुरी चीज है, उतनी ही आवश्यक भी ! एपेंडिसाइटिसके रोगीको उदाहरण-स्वरूप लें। पीड़ा उसके लिए चेतावनी देने वाला सिगनल है। यदि एपेंडिक्सकी स्थिति यथापूर्व रह जाये और पीड़ा न रहे तो परिणाम अति गम्भीर हो सकते हैं।

आत्म-निर्देशन अकेले ही पर्याप्त नहीं है। जहाँ आवश्यक हो, उपचार भी चलाना ही चाहिए।

चाहे जो हो, यदि आदमी सकारात्मक और सहायक विचारोंसे युक्त निर्देश मनको देता है—विशेषतः उस स्थितिमें जब वह शिथिलनकी स्थितिमें है—तो वह लाभकर ही सिद्ध होता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वस्थ दीर्घजीवन सम्भव है

(पृष्ठ ४ से आगे)

पशुओंको दिया गया तब उनकी आयुमें ५० प्रतिशत वृद्धि हुई। और गलत आहार पर रखे गये पशुओंकी आयु-मर्यादा औसतसे आधी हो गयी। गलत आहारसे बाल झड़ने लगते हैं और आदमी चंदला हो जाता है।

विटामिनोंके अभावका एक लक्षण यह है कि, आदमी बहुत जल्द बूढ़ा हो जाता है।

बात एक सीढ़ी और आगे बढ़ी। वैज्ञानिक पोषणका प्रयोग रोगसे बचे रहने और रोगोंके उपचारके रूपमें किया जाने लगा। 'त्रुटिपूर्ण आहार-जन्य रोग' (डेफिशिएंसी डिजीज) और रोगोंके पारस्परिक सम्बंधकी बात और भी पुरानी है। १५३५ में स्कर्वीसे ग्रस्त एक व्यक्तिके लिए जैकेस कार्टियरने 'पाइन नीडिल' का काढ़ा पीनेको कहा था। सर रिचार्ड हार्किसने १५९३ ई० में उसी रोगके लिए संतरे और नीबूको उपचारके रूपमें बताया था। जापानी नौ-सेनामें १८८२ में जब बेरी-बेरीका प्रकोप फैला, तब भी रोगीके आहारमें थोड़ा परिवर्तन करके उनकी चिकित्साकी गयी थी। विगत शताब्दीके अंत तक यह बात सर्वज्ञात हो चुकी थी कि, रिकेट और स्कर्वी आहार-दोषसे सम्बद्ध रोग हैं।

ये सभी रोग आहार-दोष जन्य तो निश्चित रूपमें हैं; पर आधुनिक पोषण-विज्ञान इससे भी एक सीढ़ी आगे बढ़ा है। अब माना जाने लगा है कि, प्रायः करके हर रोगका कारण आहार-दोष होता है।

अर्वाचीन पोषण-विज्ञान हमें यह बताता है कि, हम क्या और कैसे खायें कि, रक्त धारा हर कोषाको उसके लिए आपेक्षित पोषण प्रदान करनेमें समर्थ रहे। और, उसके फल-स्वरूप हर कोषाका समुचित विकास होता रहे और मृत कोषाके स्थानपर नये कोषा पैदा होते रहें। यदि पूर्ण पोषण मिलता रहे तो आदमीके हर अंग—आँखें, त्वचा, दाँत सभी अपना काम सुचारु रूपसे करते रहेंगे।

आप इसे बड़ी सरलतासे अपना सकते हैं। इसमें भी वैयक्तिक रुचिके अनुरूप विकल्पों की बड़ी गुंजाइश है।

प्राकृतिक चिकित्सा और एलोपैथी

(पृष्ठ ५ से आगे)

तत्वोंके निकलनेमें सहायता पहुँचाकर रोगपर तुरंत काबू पा लेना सम्भव था। और, यदि उन बच्चोंको शुरूसे ही सही आहार दिया गया होता तो वे शायद कुकुरखाँसीसे ग्रस्त ही न होते।

प्राकृतिक चिकित्साका उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्साका लक्ष्य रक्तधाराको परिशुद्ध करना होता है। वह स्वस्थ ऊतकोंका निर्माण करती है और मानव शरीरकी यांत्रिकताको सुदृढ़ बनाती है। प्राकृतिक चिकित्सा की मान्यता है कि, तीव्र रोग शरीर द्वारा जमे विषाक्त तत्वोंको निकालकर आत्मशोधनके प्रयास हैं। जुकाम और ज्वर-सरीखे कष्ट शरीरके लिए 'सेफ्टी बाल्व'का काम करते हैं। यदि उनका सही ढंगसे उपचार हो तो व्यक्ति की रक्तधारा पूर्णतः शुद्ध हो जायेगी। और, व्यक्तिमें रोगोंके प्रति प्रतिरोधशक्ति बढ़ेगी। इन तीव्र रोगोंके निरन्तर दबते जानेका ही प्रतिफल जीर्ण रोग है।

एलोपैथी इन तीव्र रोगोंको दबानेका प्रयास करती है; प्राकृतिक चिकित्सा उपवास तथा सही आहार द्वारा शरीरकी आन्तरिक शक्तिको बलवती बनाकर, उनके कारणको निकाल फेंकनेमें शरीरकी सहायता करती है। यही उभारकी स्थिति है। इस स्थितिमें भी वह दवाओंका उपयोग नहीं करती। प्राकृतिक चिकित्साकी मान्यता है कि, प्रकृतिकी सहायता करें, जीवनकी नैसर्गिक शक्तिका दमन न करें और रोग स्वतः भाग जायेगा।

स्टार्च वाले आहारोंकी……

(पृष्ठ ८ से आगे)

वस्था का रोग' अथवा 'वृद्धावस्थाके रोग' के नामसे जानते हैं, वे मात्र 'बचपनके रोगों'के विकास (इवोल्यूशन) हैं। उन दोनोंकी आधार-भूमि उन कारणों को बनाये रखना तथा उनके प्रतिफलोंको रद्दे-पर-रद्दा रखना है, जो बचपनके रोगोंके लिए कारणरूप होते हैं। रोगका उद्भव तभी सम्भव है, जब उसके पीछे उसके लिए कारण उपस्थित हो और वह निश्चय ही तब तक जान नहीं छोड़नेवाला है जब तक कारण बचा हुआ है।

ऐसे बहुतसे लोग मिलेंगे, जो इस प्रकारके साधारण नियमों पर आपत्ति करें। अपनी मान्यताके समर्थनमें वे तर्क देंगे कि, मेरा निजका अनुभव है कि, इन नियमोंकी अव-हेलनासे मुझे कोई हानि नहीं पहुँची। वे कह सकते हैं कि, ये नियम किसीके लिए लागू हो सकते हैं; पर हमपर लागू नहीं होते। वे कहेंगे कि, एकके लिए जो चीज हितकर हो सकती है, वही दूसरेके लिए विष। क्या किसके लिए हितकर है, यह हर व्यक्तिपर अलग-अलग परीक्षणसे ही जाना जा सकता है। यदि ऐसे तर्कोंको स्वीकारकर लिया जाये, तब सही जीवनके सम्बंधमें कोई भी योजना प्रस्तुत करना असम्भव हो जायेगा।

अगर हम यह स्वीकारकर लें कि, शरीर-विज्ञान और प्राणि-विज्ञानसे सम्बंधित कुछ आम नियम हैं और आदमी उनसे बंधा है तो हम सहज ही समझ सकते हैं कि, कुछ ऐसे सुदृढ़ नियम हैं, जो मानव मात्रपर लागू होंगे। शरीर-विज्ञान नियमहीन और अस्त-व्यस्त विज्ञान नहीं है।

भगवान बुद्ध : जीवन और दर्शन

लेखक : श्री सद्धातिस्सः

अनुवादक : श्री विट्ठलदास मोदी

भगवान बुद्धने नेपालके एक अंचल लुंबिनी के वन में जन्म लिया, बोधि-(पीपल) वृक्ष नीचे उन्हें बोधि प्राप्त हुई और कुशीनगरके शालवनमें उन्होंने शरीर छोड़ा। भगवान बुद्धका जीवन जिस प्रकार सर्वथा प्राकृतिक था, उसी प्रकार उनका दर्शन भी—वह मन स्वच्छ और पवित्र बनानेकी विधि है। रोग मनमें ही तो पहले पैदा होता है, तब तन उतरता है। यदि मन निष्कलुष और निर्मल हो जाये तो तनके रोग स्वयं चले जायें। बुद्ध—जीवन और दर्शन पढ़िए और भगवान बुद्धके जीवन-विकास और विचार-विकाससे परिचित होकर तन तथा मन दोनोंको निर्विकार सशक्त और स्वस्थ बनानेकी विधि जानकर तन-मनको पूर्ण स्वस्थ बनाइए। ललित भाषा, सुंदर छपाई, अनेक चित्र, बढ़िया जिल्द मूल्य छह रुपया मात्र।

आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोग मुक्ति की कहानी

मेरा गैस्ट्रिक कष्ट गया

श्री उमेश नारायण त्रिपाठी, बी० ए०, बी०-एड्०, ग्राम पूरे, पोस्ट सहुआकोल, वाया शिवपुर, जिला गोरखपुर।

मेरी उम्र ३० वर्ष है और सद्यः मैं एक हाई स्कूलमें अध्ययनका कार्य करता हूँ। लगभग ३ वर्षोंसे मैं गैस्ट्रिक कष्टसे पीड़ित रहा। गैस्ट्रिक कष्टका इलाज शुरू किया तो बजाय अच्छे होनेके मैंने देखा कि, मैं नाड़ी-दौर्बल्यका भी शिकार होता जा रहा हूँ और मेरे अन्तस्में भय समा गया। जो काम करता, भले ही वह सही ही क्यों न हो, मुझे भय रहता कि, कहीं कुछ गलत न कर जाऊं। और, कहीं मेरी गलती पकड़ न जाये। यदि कोई मुझे ऐसा काम करते देख लेगा, तो न जाने क्या कहेगा? यह मनोगत विकार, कैसे उत्पन्न हुआ, यह मैं स्वयं नहीं जानता।

अपने इस कष्टके लिए मैंने यथासम्भव सभी प्रकारकी दवाएं करायीं और जितना सम्भव था, दौड़ा-धूपा। आयुर्वेदिक, होमियोपैथिक, एलोपैथिक—कहिए कोई भी पैथी नहीं छोड़ी। गोरखपुर, देवरिया, वाराणसी जहाँके जिस चिकित्सककी किसीने चर्चाकी, वहीं पहुँच गया।

सब ओरसे निराश होनेके बाद मुझे प्राकृतिक चिकित्साका स्मरण आया। संयोग ही कहिए कि, हमारे ही जिलेमें उत्तर भारतका सबसे बड़ा और सबसे व्यवस्थित प्राकृतिक चिकित्सा-केन्द्र आरोग्य-मंदिर है। मैंने वहाँ एक पत्र अपने कष्टोंके विवरणके साथ भेजा। उत्तरमें वहाँसे एक प्रश्नपत्र और, आरोग्य-मंदिरका परिचय-पत्र आया। मैंने प्रश्नपत्र भरकर भेजा तो वहाँके निदेशकका बड़ा आश्वासन भरा एक पत्र मिला, जिसमें मुझे सलाह दी गयी थी कि, मैं इलाजके लिए आरोग्य-मंदिरमें भरती हो जाऊँ।

परामर्शके अनुसार मैं आरोग्य-मंदिरमें भरती हो गया। स्थान मुझे बड़ा ही सुरम्य और आकर्षक लगा। स्थान-स्थानके लोग यहाँ स्वास्थ्य-लाभके लिए मुझे भरती मिले।

लगभग ९ बजे मेरी मुलाकात श्री विट्ठल दास मोदीसे हुई। उन्होंने मेरा कष्ट बड़े धैर्यपूर्वक विस्तारसे सुना और पहले दिनसे ही मेरी चिकित्सा प्रारम्भ हो गयी। पहले दो-तीन दिन तो मुझे पेट पर मिट्टीकी पट्टी और एनिमा दिया गया। उसके बाद तो मुझे नाना प्रकारकी चिकित्साएं मिलीं—यथा सारे बदनकी गीली पट्टी, सारे बदनमें मिट्टीका लेप, मालिश, धूप-स्नान आदि। आरोग्य-मंदिर में चिकित्साका एक विशेष उपक्रम यह है कि, स्वास्थ्यार्थियोंको प्रति दिन प्रातः सायं कटि-स्नान लेकर, टहलने जाना पड़ता है। आरोग्य-मंदिरके चारों ओर खेत और अनेक बाग हैं। सभी स्वास्थ्यार्थी उनमें नंगे पैर टहलने जाते। टहलना बड़ा ही आनन्ददायक लगता—कुछ तो वातावरणकी सुरम्यताके कारण और कुछ स्वास्थ्यार्थिकोंके साथके कारण। कुछ दिनों तक कटिस्नान लेनेके बाद, मुझे मेहन-स्नान लेनेकी सलाह दी गयी। और, उसके बाद भी टहलनेका कार्यक्रम पूर्ववत रहता।

बिना यहाँ मिलने वाले आहारका उल्लेख किये, आरोग्य-मंदिरमें मिलने वाली चिकित्साका विवरण अधूरा रहेगा। यहाँ नाश्तेमें प्रातः एक पाव फल और एक पाव दूध बताया जाता और भोजनके समय चोकरदार आटेकी रोटियाँ, दो उबली बिना मिर्च-मसालेकी सब्जियाँ और कुछ लोगोंको, जिन्हें डाक्टर उपयुक्त समझते, दो तोला घी मिलता।

यह रोटी और सब्जी शुरूमें तो मुँह नहीं लगी; पर दो-तीन दिनोंके बाद ही, उसका स्वाद मुँहको लग गया। इस आहारके चलाये जानेके बाद, मुझे १७ दिनों तक उपवास करना पड़ा। उपवास-कालमें मैं मात्र पानी पीता और दिनमें एक या दो बार उस पानीमें आधा नीबू निचोड़ लेता। एक समय भोजन न करना दैनिक जीवनमें आदमीको बड़ा ही भयावह लगता है; पर मेरा १७ दिनोंका उपवास ऐसा कटा कि, कभी आहारकी याद भी न आयी।

उसके बाद ३ दिनों तक मैंने रसाहार किया और उसके बाद मेरा दूध-कल्प शुरू हुआ, जो ३५ दिन चला। दूध-कल्पमें मैंने २ सेर दूधसे शुरू किया और एक सप्ताहमें ५ सेर तक पीने लगा। उपवास-कालमें मेरा जो वजन घटा था, वह दूध-कल्पके बाद पूरा हो गया।

दूध कल्पके बाद धीरे-धीरे मैं पूर्णाहार पर लाया गया। और, पुनः प्रातः नाश्तेमें एक पाव फल और दूध, दोपहर-शाम रोटी और सब्जी तथा तीसरे पहर फलका एक पाव रस।

मैं आरोग्य-मंदिरमें ३ महीने ९ दिन रहा। और, अब पूर्ण स्वस्थ हूँ। और अध्यापन-कार्य करने लगा हूँ।

आरोग्य-मंदिरकी व्यवस्थाकी चर्चा न करनेसे सम्भवतः मेरा विवरण अधूरा रह जायेगा। जैसा पहले कह चुका हूँ, यह बड़ी व्यवस्थित संस्था है। हर चिकित्सा यहाँ प्रशिक्षित कार्यकर्त्ताओं द्वारा दी जाती है और यहाँका हर आदमीमें सहयोगकी प्रवृत्ति मुझे देखने को मिली।

आरोग्य-मंदिरमें मैंने मात्र चिकित्सा ही नहीं करायी। मैंने प्राकृतिक जीवन सीखा और उसका लाभ अपने विद्यार्थियोंको भी दे रहा हूँ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन का भविष्य

(द्वितीय कवर से आगे)

हम अपनी दृष्टि जीवनके भविष्य की ओर केन्द्रित करें। प्रत्येक व्यक्ति का यह एक पवित्र और प्रतिज्ञापूर्ण कर्त्तव्य है कि, जीवनमें कम-से-कम एक बार वह अधिमानवके अवतरण की दिशामें अपने लिए सम्भव प्रयास करे। प्रतिदिन इस दिशामें प्रति व्यक्ति थोड़ा भी कुछ करे, तो प्रतिफल सामने आये बिना न रहेगा। उसके इस प्रयास से हजारों वर्ष बाद पैदा होनेवाला आदमी अधिक मोदपूर्ण जीवन जी सकेगा और आत्मा की शांति का स्वामी होगा।

—रिचार्ड जेफरीज-लिखित तथा १८८३ में प्रकाशित 'स्टोरी आव माई हार्ट'के एक अध्याय का सार-संक्षेप

भगवान की इच्छा

(पृष्ठ १ से आगे)

जुलाहे ने कहा—

"गत रात को भगवान् की इच्छासे जब मेरा काम खतम हुआ और खाना खा चुका तब मैं सदा की भाँति पेड़के नीचे सो रहा था। काफी रात बीतने पर ईश्वर की इच्छा से दो आदमी आये और उन दोनों ने मुझे जगाया। भगवान् की इच्छासे उन दोनोंने एक बड़ा-सा बंडल मेरे सर पर उठा दिया। और, भगवान् की इच्छासे मुझे उसे ले चलने को कहा। थोड़ी दूर जानेके बाद, भगवान् की इच्छासे हम लोगोंने एक पुलिस वाले को सामने आते देखा। भगवान् की इच्छासे पुलिस वाले को देखते ही वे दोनों भागे। भगवान् की इच्छासे पुलिस वाले ने मुझे पकड़ लिया। भगवान् की इच्छासे पुलिस वाले मुझे हवालातमें ले गये। भगवान्की इच्छासे मैं हवालातमें बड़े आनन्दसे सोया। प्रातः भगवान् की इच्छासे मैं आपके सामने उपस्थित किया गया और, भगवान्की इच्छासे आप मुझसे यहाँ यह सवाल कर रहे हैं।"

उस निर्दोष आदमीकी कहानी सुनकर मैजिस्ट्रेट हँसा। उसे भास हो गया कि, जुलाहा असली चोर नहीं है। अतः मैजिस्ट्रेट ने उसे मुक्तकर दिया :

जुलाहा जब लौटा, उसके मित्र पूछने लगे कि, क्या बात थी ?

उसने कहा—"भगवान्की इच्छासे मैं मुक्त कर दिया गया।"

आदिसे अन्त तक सब 'भगवान्की इच्छा'से ही था। वह जुलाहा सबको 'भगवान् की इच्छा' मानकर बिलकुल ही नहीं घबराया।

'भगवान् की इच्छा' के प्रति इतनी आस्था सदा जीवनमें सुख-शांति प्रदाता ही सिद्ध होती है।

टहलिए

(पृष्ठ २ से आगे)

मैंने कहा—"आपकी टांगों की शिराओं को टाँगों और पैरके निचले भागसे रक्त हृदय तथा फेफड़ों तक पहुँचाना रहता है। जब तक मांसपेशियाँ सक्रिय नहीं रहतीं, शिरामें स्थित रक्त पम्प नहीं हो पाता।"

"आपका कहने का तात्पर्य यह है कि, टाँगों की मांसपेशियाँ शिराओंमें स्थित रक्त को गति देती हैं ?"

मैंने स्वीकृति देते हुए कहा कि, "शिराओं में बेतरह अधिक संख्यामें 'वाल्व' होते हैं। इनका काम यह है कि, रक्त को ये एक ही दिशा में जाने दें। पर, यदि कोई व्यक्ति बहुत अधिक देर तक खड़ा रह जाये, तब रक्त आपेक्षित मात्रामें संचालित नहीं हो पाता। और, शिराओंमें संग्रहीत होने लगता है।"

"तो, इसका अर्थ यह हुआ कि, यदिमैं खूब चलूँ तो, मेरा शिराओं-सम्बंधी यह कष्ट कम हो जायेगा ?"—श्रीमती एच० ने पूछा।

मैंने बात स्वीकार करते हुए कहा—"निश्चय ही !"

श्रीमती एच० का अगला प्रश्न था कि, "क्या मुझे किसी प्रकारकी शल्य-चिकित्सा भी करानी पड़ सकती है ?

मैंने इस पर असहमति प्रकट करते हुए कहा—"आपका शिराओंका कष्ट अभी इतना बढ़ा नहीं है। आपका प्रयास यह होना चाहिए कि, वे और विकृत न हों और उनमें सुधार आये। शल्य-चिकित्सा का आसरा लेना व्यर्थ है।"

"मैं अधिक चलूँ। इसके अतिरिक्त मुझे और क्या करना होगा ?" श्रीमती एच० ने जानना चाहा।

मैंने उन्हें सलाह देते हुए कहा—"मांस-पेशियों को संचालनहीन रखकर न तो खड़ी हों और न बैठें। यदि आपको एक ही स्थिति में कुछ देर खड़ा रहना पड़े तो अपनी फिल्लियों की मांसपेशियों को जानबूझकर आकुंचित करती रहें। कुछ मिनटों तक उनमें दृढ़ता लायें और फिर शिथिलन आने दें। इससे रक्त सुचारु रूपसे प्रवाहित होता रहेगा। पैरोंके अगूठे और उंगलियों को मरोड़कर भी आप रक्त-संचालन ठीक रख सकती हैं।

"और, यह भी ध्यानमें रखें कि, आपका वजन भी न बढ़ने पाये।" मैंने अपनी बात स्पष्ट करते हुए कहा कि, मोटापेके शिकार व्यक्ति प्रायः शिरा-स्फीतिके कष्टसे पीड़ित मिलते हैं।

मैंने श्रीमती एच्० को तैरने की भी सलाह दी और कहा कि, व्यायाम रक्त को पम्प करनेमें सहायक होता है और ठंडे पानी शिराओं को रिक्त करने की दृष्टि से हितकर है।

और, अंतमें मैंने कहा—"पैर-पर-पैर चढ़ाकर न बैठें। इससे रक्त-प्रवाह अवरुद्ध होता है।

गोरखपुर स्कूल आव नैचुरल थेराप्युटिक्स

सूचना

गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्युटिक्स में विद्यार्थियों की व्यावहारिक ज्ञान एक जनवरी १९८३ से २८ फरवरी १९८३ तक आरोग्य-मंदिर गोरखपुर में दिया जायगा और परीक्षा एक, दो, तीन मार्च को होगी। पिछले वर्ष या विगत किन्हीं वर्षों में स्कूल में प्रवेशित विद्यार्थी व्यावहारिक ज्ञान लेकर परीक्षा दे सकते हैं। इच्छुक विद्यार्थी को तुरन्त पत्र लिखकर अपने लिए स्थान सुरक्षित कर लेना चाहिए और ३१ दिसम्बर १९८२ को शाम तक आरोग्य-मंदिर में पहुंच जाना चाहिए।

—प्राचार्य

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्नोत्तर

इस स्तंभमें 'आरोग्य'के जिज्ञासु पाठकोंके सर्वसाधारणके लिए उपयोगी प्रश्नोंका उत्तर दिया जाता है। पाठक एक बारमें एकसे अधिक प्रश्न न पूछें और प्रश्नोत्तर-कूपनके साथ, जो इसी पृष्ठपर छपा है, संक्षेपमें लिखकर भेजें। प्रश्नकर्ता अपना पूरा पता जरूर लिखें। यदि वे चाहेंगे तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा।

—संपादक

प्र०—एलोपैथ डाक्टरका कहना है कि, अस्थिके यक्ष्मामें धूप लाभप्रद है; पर फेफड़ेके यक्ष्मामें कभी धूपमें न बैठना चाहिए, अन्यथा मुंहसे खून आ जानेका डर रहता है और जिसे एक बार खून आ गया है उसे तो कदापि धूपमें नहीं बैठना चाहिए। मैं जब भुवाली सैनीटोरियाममें था, उस समय यदि कोई मरीज धूपमें बैठा देख लिया जाता तो उसी समय उसपर डांट पड़ती थी। प्राकृतिक चिकित्सामें धूपका सेवन बताया जाता है। क्या यह यक्ष्माके रोगीके लिए भी उचित है, बतानेकी कृपा करें?

देवकीनंदन अग्रवाल, बहराइच

उ०—धूपकी गर्मीसे बदनमें उभार पैदा होती है और उभारको ही रोगकी उग्रता कहते हैं जो रोगी और उसके चिकित्तकके लिए भयकारक है। क्षयके रोगीको धूपका अधिक सेवन लाभदायक नहीं करना चाहिए। पहले रोगी कमरेसे निकलकर प्रकाशमें रहनेकी आदत डाले और फिर प्रातःकालिक धूपका थोड़ा-थोड़ा सेवन आरंभ करे। धीरे-धीरे वह धूपमें अधिक देरतक रह सकेगा और इस प्रयोगसे यक्ष्माके रोगीको लाभके सिवाय हानिकी कोई आशंका नहीं है।

प्र०—क्या आसनोंके साथ देशी कसरत—डंड, बैठक, मुग्दर इत्यादि अथवा अंग्रेजी कसरत—पैरलल बार, हारिजंटल बार, रिंग आदिपर कसरत करना लाभदायक होगा? अथवा आसनोंके साथ कसरत करना ठीक नहीं है?

जयनारायण गौतम, बूंदी

उ०—आसन और कसरतमें घंटे-दो-घंटेका अंतर अवश्य रहना चाहिए। आसन स्नायुओंको बल प्रदान करते हैं और कसरतें मांसपेशियोंको सबल बनाती हैं। अच्छा हो, कसरत सवेरे की जाय और आसन शामको। दिनभरके काममें अंग-प्रत्यंग ढीले हो जानेके कारण आसन शामको अच्छी तरह किये जा सकेंगे और आसनोंके प्रभावसे रातको नींद भी अच्छी आयेगी।

प्र०—'सर्दी-जुकाम-खांसी'-नामक पुस्तकमें मैंने पढ़ा है कि, कठिन परिश्रम करनेसे तुरंत पहले भोजन नहीं करना चाहिए। तो विद्यार्थी जो दस बजेसे चार बजेतक कठिन मानसिक श्रम करते हैं, कब भोजन करें?

देवेंद्रकुमार रोहतगी, बदायूं

उ०—भोजनके तुरंत बाद काम करने लग जाना ठीक नहीं है। काम करना आरम्भ करनेपर जीवनी शक्ति काममें लग जाती है और भोजनका पाचन स्थगित हो जाता है या बहुत धीरे-धीरे होता है। कोई भी काम खास तौरसे मानसिक कार्य भोजनके ठीक बाद करनेपर अच्छी तरह किया भी नहीं जा सकता। अतः काम पूरा हो जानेके बाद ही भोजन करना उचित है।

यदि दस बजेसे काम शुरू करना है तो आठ बजे भोजन कर लेना चाहिए। बीचमें भूख लगनेपर फल आदिका हल्का नाश्ता किया जा सकता है।

प्र०—उषापान कब करना चाहिए? इसके क्या-क्या लाभ हैं?

सोहनलाल, उज्जैन

उ०—सवेरे उठते ही जल पीनेको उषापान कहते हैं। इससे शौच खुलकर होता है। यदि शरीरमें पानीकी जरूरत हो तो वह पूरी होती है और आमाशय, तथा आंतोंकी धुलाई हो जाती है।

प्र०—थर्मसमें दूध रखनेसे उसका स्वास्थ्यपर कोई बुरा प्रभाव तो नही पड़ता?

रंजन अग्रवाल, सागर

उ०—दूध सजीव रहे इसके लिए उसका वायुके सम्पर्कमें आते रहना आवश्यक है, पर थर्मसमें रखनेपर उसके पोषक तत्त्वोंपर कोई बुरा असर नहीं होता। यदि थर्मसका दूध उपयोगमें लाया जाय तो उसे कुछ देरतक एक बर्तनसे दूसरे बर्तनमें उड़ेलना चाहिए। इस रीतिसे उसे वायुके सम्पर्कमें लाकर सप्राण बनाया जा सकता है।

प्रश्नोत्तर-कूपन, दिसम्बर १९८२

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-सम्बन्धी चार श्रेष्ठ प्रकाशन

इन्हें पढ़कर स्वास्थ्य उन्नत कीजिए और दूसरोंके स्वास्थ्य-प्राप्तिमें सहायक होइए

रोगोंकी सरल चिकित्सा

ले० श्रीविट्ठलदास मोदी

इस पुस्तकमें मोदीजीकी चालीस वर्षकी विस्तृत प्रैक्टिसके अनुभवोंका सार आ गया। हिन्दीमें अनुभवके आधारपर लिखी गई प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी यह सबसे बड़ी पुस्तक है। पुस्तककी उपयोगिता इसकी विषय-सूचीसे आसानीसे समझी जा सकती है।

खंड (१) प्राकृतिक चिकित्साका इतिहास और सिद्धांत

१. प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीका जन्म और विकास; २. जीवन-शक्ति; ३. कीटाणु और रोग; ४. वजन और स्वास्थ्य; ५. उभार।

खंड (२) रोग और उसकी चिकित्सा

१. कब्ज; २. बवासीर; ३. अग्निमंदता; ४. रक्ताल्पता; ५. पीलिया; ६. स्वप्नदोष; ७. मधुमेह; ८. अम्ल-पित्त; ९. कष्टार्तव; १०. उकवत (एक्जिमा); ११. गठिया; १२. पुराना आंव; १३. चुन्ना (कृमि); १४. नाड़ीदौर्बल्य; १५. हकलाहट; १६. आत्महत्याकी प्रवृत्ति; १७. अपस्मार या मिरगी; १८. अनिद्रा; १९. रक्तचाप; २०. अंत्रवृद्धि; २१. जुकाम; २२. पायरिया; २३. टांसिल; २४. मुंहासा; २५. प्रदर; २६. गर्भाशयकी स्थान-भ्रष्टता; २७. सुंदर आँखें; २८. बालोंके रोग; २९. घृणित रोग; ३०. मोटापा; ३१. नपुंसकता; ३२ दमा।

खंड (३) स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर

गला बैठना, वायुविकार, कमरका दर्द, कानमें आवाज, बाल गिरना, बदरंग आँख, पेशाबके साथ सफेदी, सर्दीमें तेलकी माशिश, कमजोर आँखें और चश्मा, गंदी आँखें, विकृत त्वचा, पेशाबसे सुस्ती और कमजोरी, जबड़ोंके गड्ढे, मानसिक दुर्बलता, बालोंमें जुएँ, ऊँचाई बढ़ानेके लिए, फाइलेरिया और अंडकोष-वृद्धि, रक्तचापमें भोजन, वायुविकार क्यों? प्राकृतिक चिकित्सा और चीर-फाड़, विटामिन बी., बच्चोंमें कांच निकलना, सवेरेकी सुस्ती, आमाशयका घाव, फुंसियाँ, वजन कैसे बढ़ाएँ? ज्वरमें भोजन, दाढ़ीमें फुंफियाँ, दुःस्वप्न, भोजनद्वारा मानसिक शक्ति, आँतोंकी दुर्बलता, स्त्री-पुरुषको स्वप्नदोष, सिर दुखना, बलगम निकलना, खुजली (सारे बदनकी गीली पट्टी) पोलियो, सिगरेट पीनेकी आदत, पेड़ूपर चर्बी, ढीली त्वचा, ठंढे हाथ-पैर, देरसे मासिक और रक्ताल्पता, हाथ-पाँव सूज जाना, बच्चोंका लीवर, सोते समय मुँहसे लार, नाखूनोंपर सफेद चित्ते, धड़कन बढ़ना, गलेमें छाले, थकान अधिक आना, त्वचाका चिकनापन, आठवें माससे बच्चा, चेचकके दाग, फीलपाँव, कानसे मवाद, गर्भिणीको मिचली, नक्सीर, रतौंधी, आँखोंमें कुकरे, पेटमें घाव या छाले, माँको दूध कम होना, गला बैठना, कुकुरखाँसी, बिवाई फटना, आँखोंके नीचे कालापन, आँख आना, गर्भपातकी आशंका, गर्भवती और जच्चाका भोजन, गलसुवा, खर्राटे, लूसे बचाव, घेघा।

खंड (४) परिशिष्ट

एनिमा लेनेकी विधि, मिट्टीकी पट्टी, कटि-स्नान, मेहन-स्नान, पैरका गरम नहान, साधारण स्नान, कमरकी गीली पट्टी, छातीकी गीली पट्टी, धूपस्नान, स्पंज, स्वेदनके लिए धूपस्नान, उपवास, रसाहार और फलाहार, पानी पीना, भोजनका समय, चोकरसमेत आटेकी रोटी, दलिया, चावल, तरकारियाँ, सलाद या कचुंबर, टहलना, गहरी सांस, सोना।

इस मूल पुस्तककी ६० हजार प्रतियाँ अब तक बिक चुकी हैं। इसके अतिरिक्त इसका संक्षिप्त हिन्दी-संस्करण (हिन्द-पाकेट बुक ३० हजार तथा संक्षिप्त अंग्रेजी-संस्करण की (विजय पाकेट बुक) ८ हजार प्रतियाँ बिक चुकी हैं। इसके दो गुजराती-अनुवाद भी प्रकाशित हो चुके हैं तथा रूसी-अनुवाद शीघ्र ही प्रकाशित होने वाला है। पृष्ठ-संख्या ३५४, मूल्य सोलह रुपया।

जीनेकी कला

ले० श्रीविट्ठलदास मोदी

क्या आप किसी कामको करनेकी सोचते हैं और कर नहीं पाते, तो आपको मानसिक शक्तिकी जरूरत है. समस्याएँ और चिन्ताएँ आपको घेरे रहती हैं और आप उनसे निकल नहीं पाते तो आपको विश्लेषणात्मक शक्तिकी आवश्यकता है; बातचीत और अध्ययनमें आपको अच्छे विचार मिलते हैं पर वे आपको याद नहीं रहते, तो आपको स्मरण शक्ति बढ़ानेकी जरूरत है। ये सभी शक्तियां तो आपको 'जीनेकी कला' देगी ही साथ-साथ आपके सामने उन सारे रहस्योंको खोलकर रख देगी, जिनके जाननेके कारण ही वह व्यक्ति जिसे आप बड़ा कहते हैं बड़ा बना है। मूल्य आठ रुपया।

उठो!

ले० स्वामी कृष्णानंद

बहुत बार रोग मानसिक होता है, पर लोग समझते हैं कि है वह शारीरिक। उठो! पढ़ें। आप जान सकेंगे कि आपके रोगका मनसे संबंध है अथवा शरीरसे। यदि रोग मानसिक होगा तो इस पुस्तकके पढ़ते-पढ़ते वह आपके सामने स्पष्ट हो जायेगा; क्योंकि जिन कारणोंसे मन रोगी होता है वे कारण आपके सामने आ जाते हैं, आप उठ जाते हैं और आपके हाथमें जीवनका मूलमंत्र सफलताकी कुंजी आ जाती है। वह कार्यक्रम भी स्पष्ट हो जाता है, जिसपर चलकर हर मानसिक रोग अच्छा किया जा सकता है। स्वामी कृष्णानंदकी संजीवनी लेखनी द्वारा लिखी गयी इस पुस्तकका मूल्य केवल पाँच रुपया है।

योगासन

ले० श्री आत्मानन्द

(उत्तर-प्रदेश-सरकारद्वारा पुरस्कृत)

योगासन हिंदुस्तानके ऋषियोंद्वारा संस्कृत प्राचीनतम प्रणाली तो है ही, यह दुनियाकी मानी हुई श्रेष्ठतम व्यायाम-प्रणाली भी है। यह स्वास्थ्य सम्वर्धनके साथ-साथ रोग निवारण में भी अद्वितीय है। योगासन की विधियां और योगासन इस सचित्र "योगासन" द्वारा सीखिए और योगासनोंद्वारा रोग निवारणकी कलाकी जानकारी प्राप्त कीजिए। मूल्य केवल ७ रु०।

ये चार पुस्तकें 'आरोग्य' के ग्राहकों को पौने मूल्यमें मिलेंगी।

मिलनेका पता—व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य—संबंधी उत्तम पुस्तकें

१.	CURE—THROUGH OSTEOPATHY by Dr. K. M. Modi	Price Rs. 20/-
२.	MIND YOUR MENTAL HEALTH by Dr. Hardwari Lal Sharma	" Rs. 20/-
३.	भगवान बुद्ध : जीवन और दर्शन—ले० सिद्धातिस्स—अनु० श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
४.	रोगोंकी सरल चिकित्सा—ले० विट्ठलदास मोदी	१६-००
५.	योगासन—आत्मानंद	७-००
६.	उपवास-चिकित्सा—ले० बर्नर मैकफैडेन	६-००
७.	सुगठित शरीर—ले० डा० चतुर्भुजदास मोदी	१०-००
८.	दुग्ध-कल्प—(चौथा संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	४-००
९.	उठो—(चौथा संस्करण) ले० स्वामी कृष्णानंद	५-००
१०.	जल चिकित्सा—फादर कनाइप	८-००
११.	बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग—(दूसरा संस्करण) सं० श्री विट्ठलदास मोदी	१०-००
१२.	आहार-चिकित्सा—(चौथा संस्करण) श्रीअर्नाल्ड इहरिट	६-००
१३.	आदर्श-आहार—(सातवां संस्करण) डा० सतीशचन्द दास	५-००
१४.	उपवाससे लाभ—(सातवां संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
१५.	कच्चा खाने की कला—डा० सत्यप्रकाश	४-००
१६.	सर्दी-जुकाम खाँसी—ले० डा० रैम्सस अल्सेकर	४-००
१७.	रोगों की नयी चिकित्सा—ले० लुई कूने	१२-००
१८.	जीने की कला—ले० विट्ठलदास मोदी	८-००
१९.	यूरोप-यात्रा—श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२०.	स्वास्थ्य कैसे पाया—सम्पादक श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२१.	प्राकृतिक जीवन की ओर—एडोल्फ जस्ट	१०-००
२२.	वैज्ञानिक मालिश—श्री सत्यपाल	६-५०
२३.	रोगों की अचूक चिकित्सा—ले० जानकीशरण वर्मा	४०-००
२४.	अचूक चिकित्सा के प्रयोग—ले० " "	१५-००
२५.	शिशु रोगोंकी गृह-चिकित्सा— " "	८-००
२६.	दैनन्दिन रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा—डॉ० कुलरंजन मुखर्जी	१५-००
२७.	स्त्री रोगों की गृह चिकित्सा—ले० डा० कुलरंजन मुखर्जी	१०-००
२८.	नीरोग होनेका सच्चा उपाय—डा० आर० टोम्ट्र ट्राल	४-५०
२९.	आकृतिसे रोगकी पहचान—डा० लुई कूने	४-५०
३०.	सूर्य नमस्कार—श्रीमंत बाला साहब पंत	१५-००
३१.	निरामिषाहार दर्शन—श्री जगदीश्वर जौहर	२५-००
32	Nature Cure for Common Diseases—V. D. Modi (रोगों की सरल चिकित्सा का संक्षिप्त अनुवाद)	Price Rs. 14/-
33	Your Diet in Health & Disease by Dr. Harry Benjamin	Price Rs. 7/50
34	Better Sight Without Glasses, by Dr. Harry Benjamin	Price Rs. 9/-
35	Philosophy of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-
36	Practice of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-

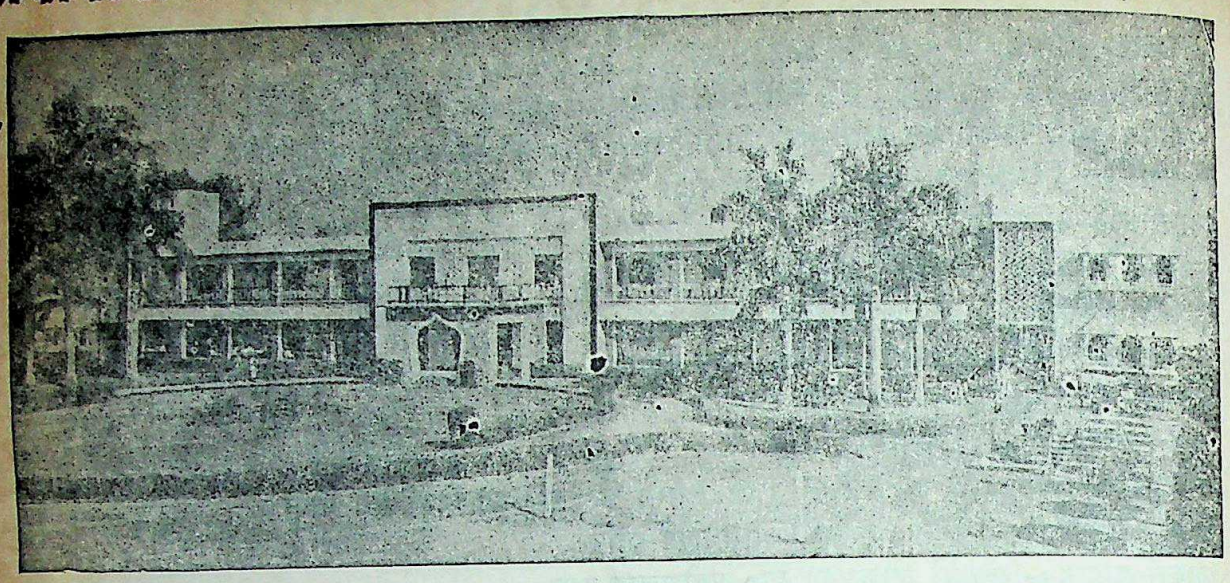
ऊपर की प्रथम इक्कीस पुस्तकें आरोग्यके ग्राहकोंको पौने मूल्यमें दी जायेंगी।

नोट :—पुस्तकोंके हर पार्सलपर रजिस्ट्रेशन चार्ज पौने तीन रुपया अलग लगता है। अर्थात्-आप एक रुपयेकी भी पुस्तक मंगायें तो रजिस्ट्रेशन चार्ज वजन चार्ज के अलावा पौने तीन रुपया लगेगा और दस रुपये की मंगायेंगे तो वजन खर्चके अलावा रजिस्ट्री खर्च पौने तीन रुपया ही लगेगा। अतः ग्राहकों को चाहिए कि, वे एक साथ अधिक-से-अधिक पुस्तकोंका आर्डर दें।

व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य-मंदिर २७३००३, गोरखपुर (उ० प्र०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



आरोग्य-मंदिरका नवनिर्मित भवन

यदि आप जीवनसे निराश हो चुके हैं?

समझ बैठे हैं कि आपका रोग जानेका नहीं, तो

प्राकृतिक चिकित्साका

सहारा लीजिए

यह शरीर मिट्टी, पानी, धूप और हवाका बना है और उन्हींके समुचित प्रयोगसे वह फिर नवीन हो सकता है। इसके अलावा 'आरोग्य-मंदिर' में आपको प्राकृतिक चिकित्साके साधन जल, धूप, मिट्टी, वायु, आसन, प्राणायाम, मालिश, उपवास, युक्त आहारकी विधि करायी और बतायी जायगी। सूर्यकिरण-चिकित्सा, दुग्ध-कल्प और विचार-शक्तिके प्रयोगसे भी आप परिचित होंगे। अपना स्वास्थ्य लौटानेके साथ-साथ अपने कुटुम्बवालों और इष्ट-मित्रोंको प्राकृतिक साधनों-द्वारा रोगमुक्त और स्वस्थ रहनेकी सलाह देने लायक हो जायँगे।

विशेष जानकारीके लिए 'अरोग्य-मंदिर का परिचयपत्र मँगानेकी कृपा करें।

पत्र-व्यवहारका पता।

संचालक--अरोग्य-मंदिर

पोस्ट : आरोग्य मंदिर—२७३००३, गोरखपुर (यू० पी०)

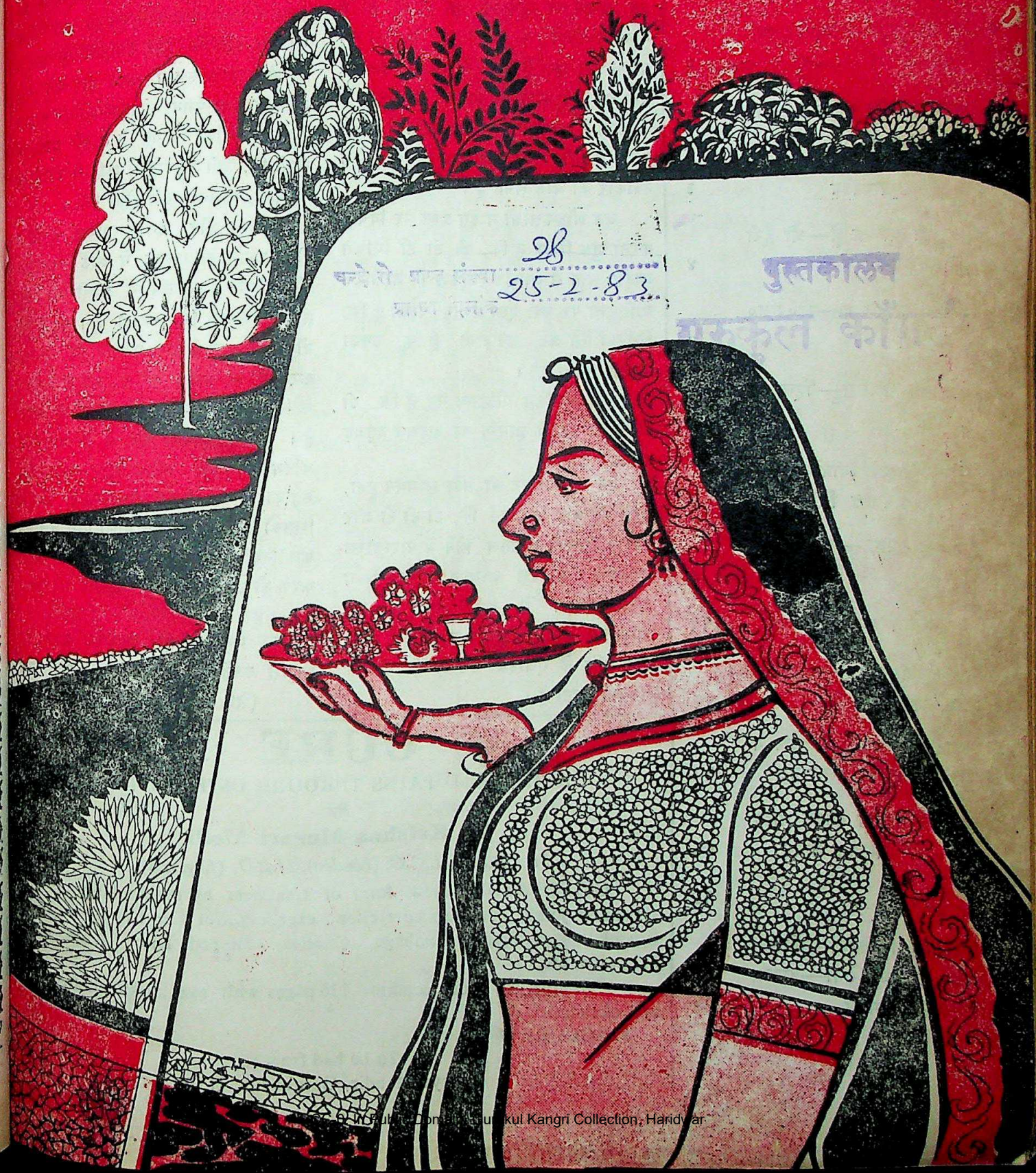
तारका पता—'नेचर' (Nature) फोन न० ३१६९

वार्षिक १८ रु०]—मुद्रक—अशोक सहगल, अशोक मुद्रण गृह, ४२, ताशकन्द मार्ग, इलाहाबाद [एक प्रति १ रु० ६० पै०

प्रकाशक—विट्ठलदास मोदी, आरोग्य मंदिर, गोरखपुर।
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आरोग्य



28
25-2-83
पुस्तकालय
गुरुकुल कांगड़ी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहाँ क्या पढ़े ?

१. अंडों पर डी डी टी का दुष्प्रभाव —'न्यू सायंटिस्ट' से द्वितीय कवर

२. असली खजाना—श्री पवीण गट्टाणी १

३. मन की खुराक—स्वामी कृष्णानंद २

४. जब आप दौड़ सकते हैं—बी० बी० सी० की एक रपट २

५. वायु—सम्पादकीय ३

६. मैं ऐसा मानता हूँ—श्री हैरी एस्० ट्रूमन ४

७. स्वास्थ्य और रोग—डा० एस० कृपालानी ५

८. मन की उलझन—'हिन्दू' से साभार ६

९. शिथिलन वाले व्यायाम करें—श्री रामनिवास मिश्र ७

१०. रुमेटिक पीड़ा—श्रीकृष्ण गोपाल ९

११. मूली—श्री श्यामसुन्दराचार्य ११

१२. बौद्धिक बीमारियां—श्रीमती उमा जोशी १२

१३. कमर पर मोटापे की छाप न पड़ने दें—सुश्री रम्मा बंस १५

१४. कहां मैं नौकरी छोड़ने वाला था—श्री रमेशचन्द्र यादव १७

१५. प्रश्नोत्तर १९

१६. वैकल्पिक चिकित्सा-पद्धतियां और स्वास्थ्य सेवा—डाक्टर कृष्णमुरारी मोदी २०

चिड़ियों के अंडों पर डी डी टी का दुष्प्रभाव

'न्यू सायंटिस्ट' से साभार

१९४७ से—जब कि, डी डी टी का प्रचलन बड़े पैमाने पर शुरू किया गया—चिड़ियों की अनेक प्रजातियों की संख्या में प्रपातीगति से जो कमी आयी है, उससे लोग इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि, डी डी टी ही के कारण चिड़ियों के अंडों का छिलका अब पतला होने लगा है और वे बड़े ही कमजोर होने लगे हैं। अंडों के छिलकों के संग्रहों के अध्ययन से अब इस तथ्य की साक्षियां मिलने लगी हैं और यह बात अब आम तौर से स्वीकार की जाने लगी है।

अब शोधकर्त्ताओं ने इस प्रश्न पर विचार करना शुरू किया है कि, डी डी टी मिश्रित आहार खाने से आखिर चिड़ियों की शारीरिक यांत्रिकता पर क्या ऐसा प्रभाव पड़ता है कि, चिड़ियाँ ऐसे अंडे देने लगी हैं कि, उनका छिलका पतला रहे।

सबसे प्रचलित सिद्धान्त यह है कि, डी डी टी चिड़ियों के हार्मोन का सतुलन गड़बड़ कर देता है।

इस समस्या पर जो नया अध्ययन हुआ, उससे यह बात सिद्ध हुई कि, डी डी टी और अंडों के छिलकों के पतले होने में पारस्परिक सम्बन्ध है। पर, इस अध्ययन में एक भिन्न कारण प्रकाश में आया—वह यह कि, चिड़ियों के अंडों के छिलकों का निर्माण करने वाली ग्रंथि के एंजाइम पर डी डी टी का दुष्प्रभाव पड़ता है।

यूनाइटेड स्टेट्स के कृषि-विभाग के जोएल बिटमैन, हेलेने सेसिल, जार्ज फ्राइज ने मैरीलैंड-स्थित अपने बेट्सविल-स्थित प्रयोगशाला में जापानी बटेरों के आहार के १० लाख में १०० भाग कीटाणुनाशी दवा मिश्रित की और देखा कि, उन चिड़ियों के अंडों के छिलके क्रामिक रूप में पतले होते चले गये। अटामिक ऐब्सार्पशन स्पेफ्ट्रोफोटोमेट्री के द्वारा उन शोधकर्त्ताओं को यह बात भी प्रकाश में आयी कि, उसी अनुपात में अंडों में कैलसियम की कमी, क्रमिक रूप में होती गयी।

बिटमैन और उनके साथियों ने डी डी टी के प्रभाव के सम्बन्ध में आठ आशंकाओं की कल्पना की। उसमें से पहली को आम तौरपर स्वीकार किया जाता है। वह है कि, डी डी टी यकृत के उस एंजाइम को उत्तेजित करता है, जो नार्मल रूप में अंडे के उत्पादन के लिए सेक्स-हार्मोनों को विखंडित करता है। पर शोधकर्त्ताओं का दल अपनी सूची के अतिम कारण को अधिक पुष्ट मानता है। वह कारण यह है कि, चिड़िया के अंडों के छिलकों का निर्माण करने वाली ग्रंथि में स्थित कार्बोनिक ऐनहीड्रेस एंजाइम को निरुद्ध करके डी डी टी अंडों के छिलकों को पतला बनाता है।

यह एंजाइम ही कार्बोनेट आयंस की आपूर्त्ति करता है, जो छिलके के मुख्य घटक

(शेष पृष्ठ १६ कालम १ में)

CURE

ACHES AND PAINS THROUGH OSTEOPATHY

By

Dr. Krishna Murari Modi

M.B.B.S., L.L.C.O. (London). M.R.O. (England)

OSTEOPATHY : New form of treatment by manipulation of the spine and joints, posture correction, exercises...for Cervical Spondylosis, Brachial Neuralgia, Lumbago, Sciatica, Slipped Disc, Knee Pain, Migraine, etc.

This unique book contains 136 pages with over 100 photographs and sketches.

PRICE : Rs. 20/-

To be had from :

Arogya Mandir, Gorakhpur, U. P.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

वर्ष ३६ अंक ८

आरोग्य

[शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सर्वश्रेष्ठ पत्र]

फरवरी १९८३

प्रधान संपादक
विट्ठलदास मोदी
संपादक
विमलकुमार मोदी

वार्षिक १८ रुपया
एक अंक १ रुपया ६० पैसा

'आरोग्य'-कार्यालय
गोरखपुर (उ० प्र०)

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

असली खजाना

श्री प्रवीण गट्टाणी

एक गांव में घनश्याम-नामक एक किसान रहता था। उसने बड़ी मेहनत करके आराम से अपनी जिंदगी बतायी। उसके दो बेटे पिता की मदद करने से तो दूर, बल्कि बराबर अपने पिता से खर्च करने के लिए रुपयों का तकाजा करते रहते।

घनश्याम ने उन्हें सबक सिखाना चाहा। एक दिन उन्हें बुलाकर समझाया "बेटों खर्च करने के लिए धन मैं कमा नहीं सकता हूँ। तुम्हारे दादा ने एक जगह खजाना गाड़ रखा है। तुम दोनों उसे ले आओ। मुझे तो उस धन की कभी जरूरत पड़ी नहीं, मैं अपने खर्च केलिए बराबर धन कमाता रहता हूँ। इसलिए, उस धन को लाने मैं तो कभी नहीं गया।"

"बापू, वह खजाना कहाँ पर है?" दोनों बेटों ने जिज्ञासा से पूछा। "यहां से उत्तर दिशा में दो सौ मील जाओगे तो धर्मपुर-नामक एक गांव पड़ेगा। उस गांव की दक्षिण दिशा में रत्नगिरी-नामक एक पहाड़ है। उस पहाड़ की सीध में एक गुफा है। गुफा के अन्दर जाओगे तो तुम्हारे दादा का नाम खुदा हुआ एक पत्थर मिलेगा। उस पत्थर को हटाने पर एक खजाना मिलेगा। उसे लाकर तुम लोग आराम से जीओ। अगर, तुम लोग वह खाजाना चाहते हो तो तुम्हें महेनत करनी होगी।" घनश्याम ने उन्हें समझाया।

फिर क्या था! घनश्याम के बेटे जो कुछ धन हाथ लगा, लेकर और खाने की कुछ सामग्री लेकर उत्तर दिशा की तरफ चल पड़े। वे दो ही गांव पार कर पाये थे कि, उनकी खाने की सामग्री के साथ धन भी खर्च हो गया।

उनके सामने से एक किसान गुजरा। उसने पूछा—"क्या तुम लोग मजदूरी करना चाहते हो? मैं अपने खेत में बुआई कर रहा हूँ। वहाँ जाकर काम करो और अपनी मजदूरी के पैसे ले लो।" घनश्याम के बेटों को लगा कि, उनकी समस्या हल करने के लिए यह किसान देवता बनकर उनके सामने आया है। चार दिन तक दोनों ने उत्साह पूर्वक काम करके पैसे कमाये। उनकी समझ में आ गया कि, बाकी यात्रा कैसे पूरी करनी है। दोनों ने उन पैसों के समाप्त होने तक खूब यात्रा की। फिर, उनके सामने धन की समस्या आ गयी और काम की खोज करने लगे। घोड़ों के एक सौदागर ने अपने घोड़ों की देखभाल करने का उन्हें काम सौंपा। उन घोड़ों के बिकने तक उन्हें काम पर लगाकर उनके काम से खुश होकर उन्हें जरूरत से ज्यादा रुपये दिये।

उदयगिरी-नामक गांव पहुँचते-पहुँचते उनके रुपये खतम हो गये। तब उस गांव के व्यापारी ने उन्हें काम पर लगाया। दोनों ने वहाँ रहकर व्यापार करने का तरीका तो जान ही लिया, साथ ही यह उपाय भी सूझा कि, अपनी आमदनी से व्यापार करके खूब धन कमाया जा सकता है। व्यापारी से जो रुपये मिले थे, बड़ी किफायत से उन्हें बचाया और उस पूंजी से दोनों भाइयों ने एक दुकान खोली।

उनका व्यापार खूब चमका। कालक्रम में वह खूब धनी बन गये और उन्होंने शादियाँ भी कर लीं। इसके बाद वे खजाने की खोज में निकलना चाहते थे। इसलिए, घर की जिम्मेदारियों को अपनी पत्नियों को सौंपकर काफी रकम लेकर चल पड़ा।

आखिर धर्मपुर पहुँचे तो उन्हें पता चला—रत्नगिरी-नामक यहाँ कोई पहाड़ नहीं है। तब उन्हें पता लगा कि, उनके पिता ने उन्हें धोखा दिया है। उन्हें अपने पिता पर बड़ा क्रोध आया।

थोड़े दिनों बाद वे अपने गांव लौट आये। अपने पिता को खरी-खोटी सुनाते हुए बोले—"आप हमसे पिंड छुड़ाने के लिए खजाने की बात झूठ मूठ बताकर हमें घर से भगा देना चाहते थे।"

घनश्याम ने मुस्कराकर कहा: "मैं तो

(शेष पृष्ठ १६ कालम १ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनकी खुराक

स्वामी कृष्णानन्द

जैसे शरीरको चलाते रहनेके लिए हमें भोजनकी जरूरत होती है, वैसे ही मनको स्वस्थ रखनेके लिए हमें मानसिक भोजन चाहिए। यह मानसिक भोजन मिलते रहने, प्राप्त करने का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है, यह मैं श्रीरघुवीर की एक छोटी जीवन-कथा-द्वारा स्पष्ट करूंगा।

श्रीरघुवीरसे मेरा परिचय, जब वे बंबईमें रहते थे, कोई पच्चीस बरस पहले हुआ था। उस समय उन्हें अग्निमांद्यका रोग था, वे बहुत दुबले-पतले थे, मुखपर मुर्दनी छायी रहती थी। थोड़ा भी काम करनेपर वे थककर चूर हो जाते।

पर, दस साल पहले जब मैं उनसे गाजीपुरमें मिला तो वह बहुत स्वस्थ एवं सुन्दर दिखायी पड़े। जोश उनकी रग-रगसे टपकता था, उत्साह उनमें उमड़ा पड़ता था। बंबईमें वह क्लर्क थे, गाजीपुरमें भी। कभी उनको पेटभराईसे अधिक पैसा नहीं मिला, फिर यह परिवर्तन हुआ तो कैसे हुआ?

श्रीरघुवीरको गाजीपुरमें जो घर मिला था, उसके आगे-पीछे थोड़ी जमीन भी थी। उस जमीनको उन्होंने संवारा, उसमें कुछ तरकारियां लगायीं और अनेक तरहके फूलके पौधे! फूलोंके मौसमके अनुसार सभी तरहके फूल थे, कई तरहके विलायती फूल भी, जिनमें रूप-रंग अधिक; पर गंध कम या नहींके बराबर थी। श्रीरघुवीर दफ्तर जानेतक अपने इस बागमें जुटे रहते। शामको आकर अपने बागसे फूल चुनते और उनके छोटे-छोटे बहुत-से गुलदस्ते बनाते। इन गुलदस्तों को वे एक डलियामें सजाते जो एक बड़ा गुलदस्ता प्रतीत होता। इन गुलदस्तोंको वे अपनी मुस्कराहटके सराबोर करके पासके अस्पतालके रोगियोंको बांट आते। रोगी उन्हें कृतज्ञतापूर्वक ग्रहण करते। कई तो उनकी बाट ही देखते रहते। गुलदस्तेसे अधिक गुलदस्तेके साथ मिलनेवाली रघुवीरजीकी मुस्कराहटके लिए कई अमीर रोगी फूल के दाम भी देना चाहते थे। रघुवीर उनकी बात यह कहकर टाल देते कि आपकी खुशी ही इसका मूल्य है।

श्रीरघुवीर इस खुशी बांटनेमें ही अपने रोग भूल गये और उनके बढ़िया स्वास्थ्य प्राप्त करनेका यही रहस्य है।

आज श्रीरघुवीर कहाँ हैं, मुझे पता नहीं, दस वर्ष हो गये, उनसे मिला भी नहीं। पर मेरा विश्वास है, जहां कहीं भी वे होंगे फूलों की भेंटद्वारा लोगोंकी खुशी बढ़ा रहे होंगे और अपनी भी!

जब आप दौड़ सकते हैं, तब धीरे-धीरे क्यों चलते हैं?

बी० बी० सी० की एक रपट

अधिकांश लोग यह स्वीकार करते हैं कि, 'व्यायाम व्यक्ति के लिए बड़ा ही लाभकारी है; पर इस दिशा में स्वयं कुछ करने का प्रयास वे नहीं करते।

उत्तरी लंदन के पालिटेकनीक में हुए एक विशेष सम्मेलन में व्यायाम के सम्बंध में सभी दृष्टियों से विचार-विमर्श किया गया और इस बात पर प्रकाश डाला गया कि, व्यायाम सामाजिक स्वास्थ्य के लिए क्या कर सकता है। अनेक शीर्ष वैज्ञानिकों, डाक्टरों तथा खिलाड़ियों ने उस सम्मेलन में भाग लिया था।

सिडनी में एक दौड़ का आयोजन हुआ था, जिसमें वहां की चिलचिलाती धूप में बहुत से धावकों ने भाग लिया। इन धावकों की संख्या इतनी अधिक थी कि, जहाँ तक नजर जाती, नरमुंड ही मुंड दिखलायी पड़ते—५५ हजार! यह दौड़ 'सिटी आवसर्फ' के वार्षिक आयोजन में आयोजित हुई थी। इसमें गैर पेशेवर धावकों ने पेशेवर धावकों से प्रतिस्पर्धा में १० मील आस्ट्रेलिया की राजधानी से होते हुए समुद्र-तट तक की (लगभग १६ किलोमीटर) की दौड़ दौड़ी थी।

'एक्सरसाइज ऐंड कम्युनिटी हेल्थ' वाले सम्मेलन के उद्घाटन के दिन आयोजित सिनेमा-समारोह में इस दौड़ का कुछ अंश दिखाया गया। इसके दिखाने के पीछे यह दिखाना लक्ष्य था कि, कुछ लोगों में व्यायाम के प्रति कितना उत्साह होता है। और, मात्र आनन्द के लिए दौड़ने के लाभ और हानि का आकलन करना था।

मात्र आनन्द के लिए दौड़ना तथा दुलकी चाल से (मंथर गति से) दौड़ना आज एक फैशन बन गया है। अनुमान है कि, अमेरिका में ४ या ५ करोड़ व्यक्ति मंथर गति से दौड़ते हैं। लंदन में भी प्रतिदिन प्रातःकाल पार्कों में हाफ पैंट पहने या ट्रैकसूट पहने दौड़ने वालों की भीड़ दिखेगी। दौड़ से इन्हें पसीना आ जाता है और चेहरा लाल हो जाता है। देखने से लगेगा कि, इन्हें किसी प्रकार पीड़ा पहुंच गयी है और ये कष्ट का अनुभव कर रहे हैं। पर, उन दौड़ने वालों का विश्वास है कि, उनका दौड़ना उनके लिए हितकर है। प्रश्न उठता है कि, पर क्या वह सचमुच हितकर है?

कुछ डाक्टरों की कहना था कि, दौड़ से घुटनों में टखनों में अथवा अस्थिबंधों में कष्ट हो जा सकता है। गैरपेशेवर युवा धावक यदि प्रतिस्पर्धा की दृष्टि से दौड़े, तो उनके जोड़ों में कष्ट होना सम्भव है। आशंका इस बात की भी रहती है कि, लगातार दौड़ने वाले को बाद में अर्थराइटिस हो जाये। लू लगने का भी उन्हें बड़ा खतरा रहता है। गैरपेशेवर धावक को 'हीट-स्ट्रोक' का खतरा गर्मी मौसम में भी रहता है और यदि तत्काल उसकी चिकित्सा न की जाये, तो मस्तिष्क को दीर्घकालिक क्षति पहुँच सकती है। कभी-कभी यह प्राणलेवा भी सिद्ध होता है।

पर जिस डाक्टर ने ये चेतावनियाँ दीं, वह स्वयं बड़ा उत्साही लम्बी दौड़ दौड़ने वाला

(शेष पृष्ठ १६ कालम १ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वायु

मनुष्य बिना खाये कई दिनोंतक जीवित रह सकता है। इस बातका परीक्षण प्राकृतिक चिकित्सा में तो बहुत बार हो चुका है—लोग स्वास्थ्य-प्राप्तिके लिए केवल जल पीकर हफ्तों रहे हैं। यह भी देखा गया है कि, आदमीको यदि पानी न मिले, तो भी वह कई दिनोंतक जीवित रह जाता है।

पर, हवा न मिलनेपर तो आदमी कुछ मिनटों के अन्दर ही मर जायेगा। इस तथ्यपर बहसकी जरूरत नहीं है, इसे तो बच्चे भी जानते हैं। फिर भी, बहुत कम लोग स्वास्थ्यके लिए वायुकी उपयोगिताको समझते हैं—निरंतर शुद्ध वायु पाते रहनेके लिए प्रयत्नशील होते हैं। इसके विपरीत चमकदार खिड़कियों, बंद दरवाजोंके अंदर वे अपनेको बन्द रखते हैं। पगड़ी, साफे, चमड़ेके जूते, कालर, चिपकनेवाली अंगिया, बनियायन, चुस्त लिबासकी सहायतासे अपने शरीरपर हवा लगने नहीं देते।

आदमी हवामें उसी तरह रहता है, जिस प्रकार पानीमें मछली। आदमी कहीं भी हो, कुछ भी कर रहा हो, वह हवासे दूर नहीं जा सकता। फिर भी, वह हवाका वह उपयोग उस रूपमें नहीं करता, जैसा उसे करना चाहिए।

आदमी चाहे स्वस्थ रहना चाहता हो, अथवा खोये हुए स्वास्थ्यको पुनः प्राप्त करना चाहता हो, यदि वह उस हवाका, जिसमें वह रहता है, पूरा उपयोग नहीं करता, तो उसकी आशा निराशामें ही परिणत होती।

बहुतसे लोगोंमें आज भी यह वहम बाकी है कि, दिनकी हवा लाभदायक है; पर किन्हीं अज्ञात कारणोंसे रातकी हवा खतरनाक! इस वहमको विज्ञानके प्रचारने कुछ हदतक दूर किया है। तो भी आज भी बहुत-सी जातियों, बहुत-से लोगोंके दिमागों में यह बात घर किये हुए है। रातको कमरेको बंद करके सोनेवालोंकी संख्या आज भी बहुत बड़ी है और उनके दिमाग से रातकी हवा खतरनाक होती है, इस वहमको निकालनेके लिए भारी प्रयत्न की आवश्यकता है।

रातकी हवाके वहमके अलावा एक दूसरा वहम भी लोगोंमें फैला हुआ है कि, हवाका फायदा पूरी तरह हवासे नहीं, उससे प्राप्त होनेवाले एक अंश ओषजनसे प्राप्त होता है। रातकी हवाके वहमकी तरह यह वहम नुकसानदेह तो नहीं है; पर लोगोंको हवासे पूरा फायदा और सही फायदा उठाने नहीं देता। अब यह भी साबित हो गया है कि, शरीर फेफड़ोंद्वारा हवासे प्राप्त ओषजनपर ही निर्भर नहीं रह सकता—ताजी हवाकी, फेफड़ोंसे अधिक त्वचाको जरूरत होती है।

यह भी साबित हुआ है कि, गहरी सांसोंकी उपयोगिता उससे मिलनेवाले ओषजनसे अधिक उसके द्वारा रक्त-संचालनमें होनेवाली अभिवृद्धिमें है। यह भी साबित हुआ है कि, साँससे निकली हुई हवामें सांस लेनेसे मनुष्य या पशुको होनेवाला नुकसान प्रत्यक्ष प्रमाणित नहीं होता; पर गरम, भारी, बंधी हवामें आदमी रहे, तो दूषित वायुद्वारा होनेवाले सभी बुरे असर उसपर साफ दिखायी देने लगते हैं। तो वायु लाभदायक सिद्ध हो, इसके लिए उसमें ओजोन या ओषजनका होना उतना उपयोगी नहीं, जितना उसमें गति और परिवर्तनका होना आवश्यक है।

हवा जब गतिमान रहती है, तब वह सिर्फ शुद्ध ही नहीं होती रहती। हम जिस हवाको सांसद्वारा अपने अंदर पहुँचाते रहते हैं, वह उसके तापमानको

(शेष पृष्ठ १६ कालम २ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मैं ऐसा मानता हूँ

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्री हैरी एस० ट्रूमन

मेरी मान्यता है कि, परिवार और मित्रों के साथ सुखद जीवन का आधारभूत मूलाधार यही है कि, आप दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें, जैसा आप अपने लिए दूसरों से अपेक्षा करते हैं। सत्य बोलें, मर्यादापूर्ण ढंग से आचरण करें और जो वादे करें उसे पूरा करने का प्रयास करें।

मैं दश आदेशों पर आधारित नैतिक आचार-संहिता पर विश्वास करता हूँ। इन दश आदेशों का उल्लेख एक्सोडस के २०-वें अध्याय में तथा गास्पेल के ५-वें, ६-ठें और ७-वें अध्याय में है। संत मत्तो ने उसे 'सरमन आन माउण्ट' की संज्ञा दी है।

मेरी आस्था है कि, आदमी को उन निर्देशों के अनुरूप जीवन व्यतीत करना चाहिए, जिनका अनुसरण करने पर आदमी सदा भला काम करे।

मैं नहीं कह सकता कि, मैं इसमें कितना सफल रहा हूँ; पर इस दिशा में मैं प्रयासरत अवश्य रहा हूँ।

मेरी आस्था है कि, परिवार और मित्रों के साथ सुखद जीवन का आधारभूत मूलाधार यही है कि, आप दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा कि, आप अपने लिए दूसरों से अपेक्षा करते हैं। सत्य बोलें, मर्यादापूर्ण ढंग से आचरण करें और जो वादें करें, उसे पूरा करने का प्रयास करें।

सार्वजनिक जीवन में मेरी आस्था रही है कि, 'सत्यमेव जयते'—जो सत्य है, वही स्थायित्व को प्राप्त करेगा। मेरी नीति रही है कि, मैं तथ्यों का संग्रह करता था—जितना अधिक-से-अधिक सम्भव हो फिर जनहित को ध्यान में रखते हुए निर्णय लेता था और उसके बाद उसे क्रियान्वित करता था।

निर्णय का आधार

यदि निर्णय लेते समय निर्णय के यथातथ्य होने की पुष्टि करें, तो निर्णय सदा सही होगा सार्वजनिक जीवन में रहने वाले व्यक्ति को निरन्तर इतिहास के निष्कर्ष की चिन्ता नहीं करते रहना चाहिए और यह सोचते नहीं बैठे रहना चाहिए कि, भावी पीढ़ी उसे क्या कहेगी !

हमें वर्तमान में जीवन जीना चाहिए। व्यक्ति तथ्यों को जिस रूप में देखता हो, उसके अनुरूप निर्णय लेना चाहिए। इतिहास अपनी चिन्ता स्वयं कर लेगा।

मेरी आस्था है कि, सार्वजनिक जीवन में रहने वाले व्यक्ति को इतिहास से और अपने राज्य की पृष्ठभूमि से अवगत होना चाहिए उससे अपने राष्ट्र से परिचित होना चाहिए।

दस आदेश

१. तू मुझे छोड़ दूसरों को ईश्वर करके न मानना।

२. तू अपने लिए कोई मूर्ति खोदकर न बनाना न किसी की प्रतिमा बनाना, जो आकाश में वा पृथ्वी पर वा पृथ्वी के जल में हैं। तू उनको दण्डवत करना, और न उनकी उपासना करना···

३. तू अपने परमेश्वर का नाम व्यर्थ (झूठी बात पर) न लेना··

४. तू विश्राम दिन को पवित्र बनाने के लिए स्मरण रखना··

५. तू अपने पिता और अपनी माता का आदर करना।

६. तू खून न करना।

७. तू व्यभिचार न करना।

८. तू चोरी न करना।

९. तू किसी के विरुद्ध झूठी साक्षी न देना।

१०. तू किसी के घर का लालच न करना, न किसी की स्त्री का लालच करना, न किसी के दास-दासी का न बैल-गदहे का न किसी की वस्तु का।

—निर्गतन-अध्याय २०, १-१७

इनसे सार्वजनिक जीवन में रहने वाले व्यक्ति को जनहित में सही निर्णय लेने से बड़ी सहायता मिलेगी।

मेरी धारणा है कि, सार्वजनिक जीवन में रहने वाले व्यक्ति को सदा जनहित की दृष्टि विचार करना चाहिए। उसे इस दृष्टि से सदा सावधान रहना चाहिए कि, उसका निजी अथवा वैयक्तिक हित उसके सार्वजनिक हित कलापों में मिश्रित न होने पाये।

सार्वजनिक जीवन में रहने वाले व्यक्ति की नैतिकता सदा अनिंद्य होनी चाहिए।

निष्ठा

उसे अपने मित्रों और साथियों के मूर्खतापूर्ण और उद्धत प्रार्थनाओं को अस्वीकार करना सीखना चाहिए और इसे इस रूप में करना चाहिए कि, मैत्री अथवा निष्ठा में कोई अन्तर न आने पाये।

मेरी मान्यता है कि, सभी सरकारों का वह स्थानीय हो या राज्य से सम्बद्ध—कर्तव्य है कि, वह व्यक्ति के अधिकारों की रक्षा करे।

मेरी मान्यता है कि, नागरिक अधिकार सम्बंधी कार्यक्रम को हम जिस रूप में व्यवहार में ला रहे हैं; सरकार के विरुद्ध लोगों को सुरक्षा प्रदान करना मात्र नहीं है; बल्कि सरकार द्वारा लोगों को सुरक्षा प्रदान करना है और, इसी कारण हमें सरकार को ऐसा बनाना चाहिए कि वह सभी के प्रति मैत्रीपूर्ण हो, सभी के अधिकारों तथा सभी की समानता का आरक्षक हो और, हर आदमी अपनी इच्छा के अनुरूप जीवन जीने के लिए स्वतंत्र हो। उसकी वह स्वतंत्रता अन्य नागरिकों के प्रति उसके उत्तरदायित्व मात्र से प्रतिबाधित होनी चाहिए।

अवरोध मिटाना ही आवश्यक

मैं ऐसा मानता हूँ कि, कोटि-कोटि जनों और उनके जन्मसिद्ध अधिकारों के बीच जो अवरोध हों, उन्हें हमें मिटा देना चाहिए, और धर्म, जाति (रेस) अथवा रंग के आधार पर विभेद करने के लिए कोई न्याय संगत कारण नहीं है।

विश्व के जिन लोगों की स्वतंत्रता खतरे में पड़ गयी हो, और जिनका नागरिक अधिकार छिन गया है; उनको एक नयी प्रेरणा देने की दृष्टि से आवश्यक है कि, हम अपने जनतंत्र में बची-खुची खामियों को दूर करें।

यह कैसे सम्भव होगा, यह हम जानते हैं। अपेक्षित मात्र इतना है कि, हम दृढ़ संकल्प हों

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

स्वास्थ्य और रोग कारण-कार्य की शृंखलामें बंधे हैं

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डा० एस० कृपालानी

रोग, कष्ट और मोदहीनता से सही अर्थों में मुक्ति वस्तुतः विलोपन (एलीमिनेशन) की एक प्रक्रिया है—अधिग्रहण (एक्वीजीशन) की कदापि नहीं। जब तक यह बात गले के नीचे नहीं उतरती, हम कुंहा, रोग और तालमेल-हीनता के शिकार होते रहेंगे। कारण को समाप्त किये बिना लक्षणों को समाप्त करने का प्रयास सदा निष्फल रहेगा।

प्राकृतिक चिकित्सा का यह दावा नहीं है कि, वह सभी कायिक कष्ट का निवारण कर ही देगा। आधारभूत रूप में वह जीवन जीने का एक दर्शन है, जिसका उद्देश्य पूरे आर्गेनिज्म को जीवन के सार्वभौम स्रोत के तालमेल में लाना है। चिकित्सा की दृष्टि से कहना हो, तो हम कहेंगे कि, वह मानव शरीर की अभिजात शक्ति के मार्ग में आये अवरोध की खोज करती है और उसे दूर करने का प्रयास करती है, ताकि व्यक्ति अपनी स्वाभाविक सुचारुता को प्राप्त कर ले और उसे बनाये रखने में समर्थ हो जाये। उसी स्थिति को स्वस्थावस्था कहते हैं।

अपने इन दोनों लक्ष्यों की आपूर्त्ति के लिए वह समग्रता (होलनेस) और विलोपन (एलीमिनेशन) को बड़ा महत्त्व देती है। समग्रता आहार की दृष्टि से भी और मानव शरीर की भी! वह मानव को शरीर, मन और आत्मा के संयोग के रूप में देखती है। और, विलोपन (विजातीय द्रव्य के शरीर से निकालने, को वह शरीर के अंतस् की जीवनी शक्ति को जो शरीर को नार्मल रखनेके लिए सतत प्रयत्नशील रहती है, सहायता देकर स्वास्थ्य-लाभ कराने का साधन मानती है। शरीर में एक अपनी विचार-शक्ति होती है। वही जीवन की समस्त योजनाओं को कार्य रूप देती रहती है। वह स्वतः धारणाएँ बनाती है और अपने ढंग से लक्षणों के बदलने का प्रयास करती है और इसके लिए अपने निश्चित् साधनों का प्रयोग करती रहती है। इसके लिए निश्चय ही आस्था की अपेक्षा होती है। आस्था उस शक्ति की सक्रियता में बड़ी ही सहायक होती है।

रोग, कष्ट और मोदहीनता से सही अर्थों में मुक्ति वस्तुतः विलोपन (एलीमिनेशन) की एक प्रक्रिया है—अधिग्रहण (एक्वीजीशन) की कदापि नहीं। जब तक यह बात हमारे गले के नीचे नहीं उतरती, हम कुण्ठा, रोग और तालमेल-हीनता के शिकार होते ही रहेंगे। कारण को समाप्त किये बिना लक्षणों को समाप्त करने का प्रयास सदा निष्फल ही सिद्ध होगा।

इस जगत के सारे कार्य-कलापों को मूर्त रूप देने के लिए शरीर ही मनुष्य का साधन है, अतः यह अत्यावश्यक है कि, उसे निर्मल और स्वस्थ और पूर्णावस्था में रखा जाये। यह ध्यान में रखने की बात है कि, मोदमय स्वस्थ जीवन तथाकथित 'सभ्य जगत' के प्रतिफल काम चलाऊ रूप में अपना अस्तित्व बनाये रखने से एक सर्वथा भिन्न चीज है।

न तो स्वस्थावस्था संयोग की बात है और न रुग्णता को ही हम संयोग मान सकते हैं। वे कारण-कार्य की शृंखला में आबद्ध चीजें हैं। निश्चित् है कि, व्यक्ति जो बोयेगा, वही काटेगा।

अतः आदमी के लिए यह अत्यावश्यक है कि, वह अपने जीवन की आदतों और अपने विचार करने के ढंग के प्रति सदा जागरूक रहे। हमें स्वस्थ जीवन जीने की विधि सीखनी चाहिए उसे कार्य रूप में परिणत करना चाहिए। ऐसा करके ही, हश इस विलोपन (एलीमिनेशन) की प्रक्रिया प्रारम्भ करते हैं।

आत्मोपचार बनाम दवाएं

मैं सदा कहता रहता हूँ और लगातार कहता रहूँगा कि, रोग शरीर-शोधन का शरीर का आत्मप्रयास है। एलोपैथी तथा दवा-दारू से चिकित्सा करने वाले शरीर-शोधन के उस प्रयास के लक्षणों को दबाने मात्र का प्रयास करते हैं। अपने इस प्रयास द्वारा, वे रोगी में यह भ्रम मात्र उत्पन्न करते हैं कि, वह स्वस्थ हो गया। पर, इसी के फलस्वरूप रोगी जीर्ण रोगों अथवा क्षय-कारी रोगों का शिकार हो जाता है।

प्रश्न यह है कि, चिकित्सा-विज्ञान को यह अकल कब आयेगी कि, गुण और मात्रा दोनों ही दृष्टियों से दवाएँ शरीर के लिए 'टाक्सिक' पदार्थ हैं। और, शरीर के लिए भी वे उतनी ही जड़ हैं, जितनी कि, टेस्ट-ट्यूब के लिए। शरीर पर उसकी मात्र इतनी प्रक्रिया है कि, वह दवा को अग्राह्य समझ कर उसे यथाशीघ्र शरीर से बाहर निकाल फेंकने का प्रयास करता है ताकि वह उसके ऊतकों को क्षति न पहुँचाने पाये।

चिकित्सा-विज्ञान कीटाणुओं को मारने के लिए दवा का आश्रय लेता है। यदि मान भी लिया जाये कि, कीटाणु रोग के लिए कारण-रूप होते हैं, तब भी यह गौण बात है। उसके लिए भी अपेक्षित होगा कि, शरीर के ऊतकों और द्रवों में उनकी ग्राह्यता की स्थिति पहले आये। और, ग्राह्यता की स्थिति मात्र गलत रहन-सहन से आती हैं। बिना उसके शरीर में कीटाणुओं के पैर जम ही नहीं सकते। गलत रहन-सहन और गलत आदतें शरीर से कचड़ा निकालने में अवरोध उत्पन्न करती हैं और 'टाक्सिक' स्थिति लाने में सहायक होती हैं। शरीर की शक्ति को क्षीण बनाने वाली ऐसी अनेक आदतें आजकल समाज में प्रचलित हैं और इसी का प्रतिफल है कि, जीर्ण रोगों से ग्रस्त लोग इतनी बड़ी संख्या में दिखलायी पड़ते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा का सिद्धान्त इस बात पर आधारित है कि, स्वस्थ शरीर में एक ऐसी शक्ति है, जो उसे रोगमुक्त रखने के लिए सतत प्रयत्नशील रहती है। और, यदि शरीर रुग्ण हुआ भी तो उपवास आदि के

(शेष पृष्ठ १४ कालम १ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मन की उलझन और शारीरिक कष्ट

'हिन्दू' से साभार

महाभारत में कहा गया है

द्विविधो जायते व्याधिः शारीरो मानस्तथा ।
परस्परम् तयोर्जन्म निर्द्वंद्वं नोपलक्ष्यते ।।
शारीराज्जायते व्याधिर्मानसों नात्र संशयः ।
मानसाज्जायते व्याधिः शरीर इति निश्चयः ।।

शरीर और मानस करके रोग दो प्रकार के होते हैं । इनका जन्म परस्परावलम्बा होता है । ये अकेले नहीं दिखायी देते । शारीर से मानस होता है, इसमें सन्देह नहीं होता और मानस से शारीर होता है, यह भी निश्चय है ।

इस संदर्भ में यहाँ पढ़ें कि, मानस कष्ट, मन की उलझन कैसे-कैसे शारीरिक कष्ट के लिए कारण-रूप होती है ।

चिन्ता बहुत-सी अघट घटनाओं के लिए कारण रूप हो सकती है । मेरे चिकित्सालय में हाल ही में आये दो रोगियों से यह बात स्पष्ट हो जाती है कि, चिन्ता अप्रत्याशित लक्षणों के लिए कारण-रूप हो सकती हैं । ऐसे लक्षण और कष्ट, जिन्हें पूर्णतः शारीरिक कारणों से उत्पन्न कहा जा सकता है, रोगी की मानसिक स्थिति ठीक होने पर स्वतः लुप्त हो गये । इन 'केसों' को किसी भी रूप में अपवाद नहीं माना जा सकता । एक की कहानी सुनिए ।

लगभग १२ महीने पूर्व मेरे पास श्री जी आये । उन्होंने सोराइसिस की शिकायत की और बदन में पपड़ीदार दाने दिखाये । उन्होंने कहा कि, विगत ९ महीनों में तीन बार इस कष्ट का दौरा हो चुका है । और जब भी हुआ स्थिति नियंत्रण से बाहर हो गयी ।

इस त्वचा की समस्या को छोड़कर शारीरिक दृष्टि से वह पूर्णतः स्वस्थ थे । मैंने उनसे पूछा कि, "सोराइसिस के इन चक्करों के लिए क्या कोई विशिष्ट बात आपको जिम्मेदार लगती है ?"

उन्होंने वस्तुस्थिति पर प्रकाश डालते हुए कहा—"सोराइसिस के इन दौरों के पीछे एक ही तुक जुटता मुझे नजर आता है । वह यह कि, जब मैं विदेश-यात्रा से लौटा हूँ, उसके बाद ही ये चकत्ते उभरे ।

वह सज्जन 'सेल्स-रिप्रेजेंटेव' के रूप में काम करते थे, अतः उन्हें अपने काम के सिलसिले में लम्बी-लम्बी यात्राएं करनी पड़ती थीं ।

सबसे पहले मेरे मन में विचार उठा कि, त्वचा की स्थिति और उन देशों के जलवायु में कोई सम्बंध हो सकता है । यह बात तो सर्व ज्ञात-सी है कि अति गर्मी के मौसम में सोराइसिस बहुत विकराल रूप ग्रहण कर लेता है ।

पर, मेरी यह धारणा इस बात से निर्मूल सिद्ध हो गयी, जब उन्होंने कह दिया कि, उनकी सभी यात्राएँ उत्तरी यूरोप के ठंडे प्रदेशों की थीं ।

फिर मेरे मन में विचार उठा कि, सम्भव है कि, यात्रा के खतरे के कारण आयी तनाव की स्थिति तथा चिन्ता और सोराइसिस के इस विकास में कोई पारस्परिक सम्बंध हो सकता है । और, यह बात सत्य सिद्ध हुई । श्री जी ने कहा कि, "यात्रा से मुझे परेशानी अवश्य होती हैं और जब भी मैं विमान से यात्रा करता हूँ, मेरा कलेजा मुँह में आ जाता है ।"

यह बात एकदम सटीक लगी । तनाव की स्थिति और सोराइसिस में बड़ा गहरा सम्बंध है ।

मैंने श्री जी को कुछ ट्रैंक्विलाइजर दिये और कहा कि, विमान से यात्रा करने से पूर्व एक गोली खा लिया करें और उन्हें ऐसे मनश्चिकित्सक से मिलने को कहा, जो भय और 'फोबिया' का विशेषज्ञ हो ।

श्री जी आज मुझसे मिलने पुनः आये । उन्होंने कहा-स्विटजर लैंड की यात्रा से अभी-अभी लौटा हूँ और, इस बार मुझे सोराइसिस का कोई कष्ट नहीं हुआ । यात्रा में मैंने आपका ट्रैंक्विलाइजर भी नहीं खाया ।

भगवान बुद्ध : जीवन और दर्शन

लेखक : श्री सद्धातिस्सः

अनुवादक : श्री विट्ठलदास मोदी

भगवान बुद्धने नेपालके एक अंचल लुंबिनीके वनमें जन्म लिया, बोधि-(पीपल) वृक्षके नीचे उन्हें बोधि प्राप्त हुई और कुशीनगरके शालवनमें उन्होंने शरीर छोड़ा । भगवान बुद्धका जीवन जिस प्रकार सर्वथा प्राकृतिक था, उसी प्रकार उनका दर्शन भी—वह मनको स्वच्छ और पवित्र बनानेकी विधि है । रोग मनमें ही तो पहले पैदा होता है, तब तनमें उतरता है । यदि मन निष्कलुष और निर्मल हो जाये तो तनके रोग स्वयं चले जायेंगे । 'बुद्ध—जीवन और दर्शन' पढ़िए और भगवान बुद्धके जीवन-विकास और विचार-विकाससे परिचित होकर तन तथा तथा मन दोनोंको निर्विकार, सशक्त और स्वस्थ बनानेकी विधि जानकर तन-मनको पूर्ण स्वस्थ बनाइए । ललित भाषा, सुंदर छपाई, अनेक चित्र, बढ़िया जिल्द । मूल्य छह रुपया मात्र ।

आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नींद और शरीर का तापमान

वैज्ञानिकों ने खोज की है, कि सोनेके लिए जाते समय किसी मनुष्य के शरीर का तापमान इस बातका सबसे बड़ा सूचक होता है कि, वह कितनी देरतक सोयेगा। वास्तवमें, तापमान जितना हो ऊंचा होता है, नींद उतनी ही लम्बी होती है।

कैलिफोर्निया में स्टैनफोर्ड-विश्वविद्यालय के स्कूल आव मेडिसिन और मैसाचूसेट्समें हारवर्ड मेडिकल स्कूलके वैज्ञानिकों का कहना है कि, मनुष्यके शरीरका तापमान एक नियमित दैनिक चक्र के अनुसार परिवर्तित होता है।

इन दोनों मेडिकल स्कूलों और न्यूयार्कके एक अस्पतालके अनुसंधानकर्ताओंने १२ स्वयंसेवी व्यक्तियों के तापमानके दैनिक परिवर्तनों की ६ महीने तक जांच पड़ताल की। उन्होंने देखा कि, अगर वे उस समय सोनेके लिए गये, जब शरीरका तापमान दिनमें सबसे कम था, तो उनकों नींद औसत ७.८ घण्टे की होती थी; लेकिन अगर वे शरीरके ताप-चक्र के चरम बिन्दुके समय या उसके बाद सोने गये, तो उनकी नींद लगभग उसकी दूनी, यानी १४.४ घण्टे की होती थी।

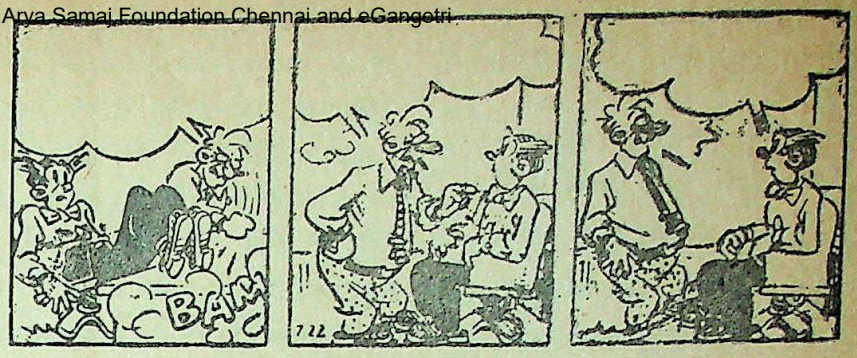
शरीरके तापमान परिवर्तनों को अच्छी तरह समझ लेनेपर वैज्ञानिक ८ घण्टेकी पालियोंमें काम करनेवाले श्रमिकोंकी निद्रा-जागरण की प्रवृत्तिकीव्याख्या अधिक अच्छी तरह कर सकते हैं।

जल-चिकित्सा

ले० फादर क्नाइप

"कूने, जस्ट और फादर क्नाइपने जो लिखा है, सबके लिए है और सब जगहों के लिए है। वह सीधा है। उसे जानना हमारा धर्म है। कुदरती इलाज जाननेवालोंके पास उनकी थोड़ी-बहुत जानकारी होती है और होनी चाहिए"—गांधीजीका 'फादर क्नाइपने जो लिखा है' से संकेत क्नाइपकी इस पुस्तक 'जल-चिकित्सा' ही है। कूनेकी पुस्तक 'रोगोंकी नयी चिकित्सा', जस्टकी पुस्तक 'प्राकृतिक जीवनकी ओर' पढ़कर लाखों व्यक्तियोंने अपनेको लाभान्वित किया है। मूल्य 8 रु०।

आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर 273003



मूर्ख ! मैंने दूसरी बार सोते पकड़ा है।

मैंने तुमसे कहा था, जो शुरू करो उसे पूरा कर डाला करो।

जी, तभी तो मैं अपनी नींद पूरी कर रहा था।

थके हैं, मिजाज चिड़चिड़ा हो रहा है, पूरा उत्पादन नहीं कर पा रहे हैं

एक झपकी ले लें

या

शिथिलन लाने वाले व्यायाम करें

श्रीरामनिवास मिश्र

अधिकांश शोधकर्त्ताओं का मत है कि, आधारभूत रूप में नींद खर्च हुई शक्ति को पुनः प्रतिस्थापित करने वाली है। मस्तिष्क को कितनी नींद अपेक्षित है यह अनेक बातों पर निर्भर है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि, "मानसिक श्रम करने वालों की अपेक्षा शारीरिक श्रम करने वाला कम नींद से अपना काम चला सकता है।

यद्यपि आमेरिका के राष्ट्रपति रीगन के सहायक उनसे यह कहते हैं, कि उनकी उम्र ७० वर्ष की हुई, अतः उन्हें यह बात ध्यान में रखकर श्रम करना चाहिए; पर इस सलाह की पूर्ण उपेक्षा करके रीगन जनमत को एक दिशा देने के लिए, अपने अति श्रमशील काम में अनवरत जुटे रहते हैं। और, उनकी पत्नी लैंसी का कहना है कि वे अपने पति को अपराह्न में सोकर शक्ति संचय कर लेने के लिए याद दिलाया करती हैं।

न्यूयार्क के मेयर एडवर्ड कोच का कहना है कि, वे दिन के अपने नियमित काम के समय तो नहीं सोते; पर कार में जब कहीं जाते रहते हैं, १०-१५ मिनट की झपकी ले ही लेते हैं।

प्रश्न है कि, इस प्रकार थोड़ी देर के लिए पूरी तरह सो लेने से लाभ क्या है?

इसके उत्तर में मांटेकोरे हास्पिटल मेडिकल सेंटर तथा न्यूयार्क-स्थिति अलबर्ट आइंस्टीन कालेज आव मेडिसन के न्यूरालाजी-विभाग के अध्यक्ष डाक्टर इलियट वीट्जमैन का कहना है कि, "तथ्य यह है कि, दिन में एक झपकी ले लेने वाला व्यक्ति बड़ा ही चुस्त रहता है। दबाव की स्थिति उस पर हावी नहीं हो पाती और दिन भर बिना एक झपकी लिये काम करने वालों की अपेक्षा अपना काम अधिक दक्षता पूर्वक करता है। डाक्टर वीट्जमैन ने सोने की स्थितियों के सम्बंध में अपना अध्ययन १९६० से प्रारम्भ कर रखा है।

अधिकांश शोधकर्त्ताओं का मत है कि, आधारभूत रूप में नींद खर्च हुई शक्ति को पुनः प्रतिष्ठित करने वाली है। मस्तिष्क को कितनी नींद अपेक्षित है, यह अनेक बात पर निर्भर है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है, कि,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मानसिक श्रम करने वालों की अपेक्षा शारीरिक श्रम करने वाला कम नींद से अपना काम चला सकता है।

दिन के सोने के प्रति बड़ा सजग हूँ

श्री के० पी० एस्० मेनन की अभी हाल ही में ८३ वर्ष का दीर्घायु प्राप्त करके निधन हुआ। वह रूस में भारत के राजदूत रह चुके थे और न केवल अन्य अनेक महत्वपूर्ण पदों से सम्बद्ध रहे; बल्कि अनेक अति महत्वपूर्ण संस्थाओं से भी सम्बद्ध रहे। अपनी ७५-वीं वर्ष गांठ के अवसर पर उन्होंने लिखा था।

"सौभाग्य से मेरे कामों में कोई ऐसा नहीं था, जिसे करने के लिए मुझे दफ्तर जाकर नियमित बैठना पड़ता। इसलिए काम मेरे लिए कभी 'बोर' नहीं बना। मेरे लिए विश्राम करने और शिथिलन करने के लिए समय था और मैं जीवन के सुख-दुख-संयोग के रंग-बिरंगे रूप पर विचार कर सकता था।

विस्टन चर्चिल के समान ही जो युद्ध-काल के संकटपूर्ण दिनों में भी दिन को सोते थे—मैं भी दिन को सोता हूँ। इस सम्बन्ध में मैं लज्जाहीन हूँ। विदेश सचिव के पद पर रहते हुए भी, मैं दिन में सोता था। अपराह्न में २ से ४ के बीच जवाहरलाल नेहरू शायद ही कभी मुझे बुलाते रहे हों।

अपराह्न में सोने की क्रियाओं में केवल एक बार व्यवधान पड़ा और मैं सो नहीं सका। रूस के प्रधानमंत्री कोसिजिन भारत आये थे और ३ बजे अपराह्न में उन्होंने जन-सभा में भाषण करने का समय दिया। मैं उस सभा की अध्यक्षता करने वाला था। उनका स्वागत करते हुए मैंने कहा था कि, आपने आज एक ऐसा काम किया, जिसे जवाहरलाल नेहरू भी नहीं करते। ३ बजे मुझे सोने नहीं दिया।"

अपराह्न में सोने के प्रति मैं बड़ा सजग हूँ।

कोई आदमी किसी बात पर चाहे कितना भी परेशान हो जब सोकर उठता है, तब एक नयी ताजगी का अनुभव करता है। और, अपनी चिन्ता के निवारण के लिए कोई रचनात्मक उपाय उसे सूझ जाता है। प्रयोगों से यह बात प्रकाश में आयी है कि, सोकर उठने के बाद जटिल गणतीय प्रश्नों को आदमी अधिक सरलता से हल करने में समर्थ होता है। सैन डियागो-स्थित 'नैवल हेल्थ रिसर्च सेंटर' में हुए प्रयोगों से यह बात प्रकाश में आयी कि, जो व्यक्ति सोये न और मात्र विश्राम किये हो उसकी अपेक्षा सोकर उठने के बाद व्यक्ति अपने काम में अधिक दक्षता दिखाता है।

हल्की नींद अथवा झपकी लेने से हमारा तात्पर्य अपराह्न में १ से ३ बजे के बीच थोड़ी देर औसत २० मिनट और अधिक-से-अधिक ५० मिनट सो लेना है। इस तरह की अति-अल्पकालिक झपकी भी उतनी ही तुष्टिदायक होती है, जितनी कि, लम्बी नींद। यूनानी भाषा में इसे मेसी मेडियानोस इप्नास (Messi medianose ipnos) 'मध्याह्नीय निद्रा' कहा जाता है। चीनी गणतंत्र में इस "सिउहसी" (Hsiuhsi) कहते हैं। और, इसकी परम्परा है। वहाँ सरकारी नेता से लेकर किसान तक किसी आरामदेह स्थान पर जाकर सो लेते हैं। दोपहर के सोने के लिए बड़ा प्रचलित शब्द है 'सीस्टा' इसका अर्थ है, प्रातः सोकर उठने के ६ घंटे बाद सोना। लैटिन अमेरिकी देशों में तथा भूमध्य सागर के तटवर्ती देशों में दोपहर के भोजन के बाद सोने की प्रथा है।

थकान मिटाने की दृष्टि से, तथा तनाव कम करने के लिए अपराह्न में नियमित रूप से एक झपकी ले लेना अत्यावश्यक है। उससे एक अप्रत्याशित लाभ भी है। सोकर उठने के बाद व्यक्ति अपने को अधिक चुस्त पाता है।

निद्रा से वंचित रहने के फलस्वरूप, नानाविध कुप्रभाव दृष्टिगोचर होते हैं। नींद से वंचित व्यक्ति चिड़चिड़ा तुनुक मिजाज होता है और थका-थका सा अनुभव करता है। और, निश्चय ही इन सब के फलस्वरूप वह सही निर्णय ले पाने में असमर्थ होता है।

पेंसिलवानिया-विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान-विभाग के असोशिएट प्रोफेसर श्री फ्रेडरिक जे० इवांस ने दोपहर के सोने वालों को दो श्रेणियों में विभक्त किया है। एक वे जो अभ्यासतः सोने वाले हैं, इनके सामने यह प्रश्न नहीं रहता कि, नींद पूरी हुई है या नहीं और दूसरे वे जो रात को पूरी न हुई नींद की आपूर्ति के लिए अथवा अत्यधिक शारीरिक श्रम से आयी थकान मिटाने के लिए सोते हैं।

कुछ विख्यात व्यक्ति जो झपकी लेने में माहिर थे

● सुप्रसिद्ध आविष्कारकर्त्ता टामस एडिसन पुनः शक्ति सम्पन्न होने के लिए दिन में एक झपकी मार लेता था। उसमें सो जाने की गजब की क्षमता थी। वह किसी समय, कहीं भी और किसी चीज पर भी यहाँ तक कि नंगी फर्श पर भी सो जाता था।

—द्वितीय महायुद्ध के काल के ब्रिटेन के प्रधान मन्त्री श्री विंस्टन चर्चिल नित्य दिन में सोते थे। उनसे मिलने आने वालों को प्रायः उनसे मिलने के लिए २० मिनट तक प्रतीक्षा करनी पड़ती थी।

—अमेरिका के राष्ट्रपति लिंडेन जानसन मध्याह्न में सोना कभी नहीं छोड़ते थे। काम के आधिक्य के कारण वे प्रातः भले ही जल्दी उठ जाते और देर रात तक काम करते थे।

—अमरीकी राष्ट्रपति हैरी ट्रूमन जान केनेडी भी दिन को एक झपकी मार लेने वालों में थे।

—अमेरिका के एक अन्य राष्ट्रपति काल्विन कलिज तो अपने दिन के सोने के लिए विख्यात थे। दिन में वे झपकी भर नहीं लेते थे —थोड़ी अधिक देर सोते थे।

अलबर्ट आइंस्टीन दिन में पूरी नींद लेते थे।

—नेपोलियन के सम्बंध में विख्यात है कि,वह घोड़े पर बैठा-बैठा सो जाता था।

राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी तो अति व्यस्त क्षणों में भी उपस्थिति लोगों से कह कर कि इतने मिनट जरा सो लूँ, सो जाते थे और उतने मिनट बाद उनकी नींद खुल जाती थी।

निद्रा के सम्बंध में शोधकार्य करने वाले वैज्ञानिकों ने प्रयोग के लिए कुछ स्वेच्छा से अपनी सेवाएं अर्पित करने वाले व्यक्तियों को सुलाकर देखा। उनका कहना है, कि इनको

(शेष पृष्ठ २४ कालम २ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रुमेटिक पीड़ा : कारण और उपचार

श्री कृष्ण गोपाल

विज्ञान के प्रारम्भिक ज्ञान से यह ज्ञात हो जायेगा कि, इस जगत में कुल ९२ तत्त्व हैं। इनमें से लगभग २० तत्त्वों की विभिन्न मात्राओं से यह मानव शरीर बना है। मानव शरीर में इन तत्त्वों में कुछ की मात्रा बड़ी है और कुछ तत्त्व अति सूक्ष्म मात्रा में मिलते हैं। यदि जन साधारण के आहार का विश्लेषण किया जाये, तो ज्ञात होगा कि, उसके भोजन में इनमें से कितने ही अपेक्षित तत्त्वों का अभाव है।

मांसपेशी, अस्थिबंधों (लिगमेंट), नसों का कंडरा (टेंडस) अथवा अन्य कोमल ऊतकों में जहाँ भी सूजन युक्त जनयुक्त पीड़ा हुई, उसे 'जीर्ण रूमेटिज्म'-नाम दे देने का एक रिवाज सा हो गया है। और, जोड़ों तथा उनके निकटवर्ती भाग में सूजन युक्त पीड़ा को 'रुमिटायड अर्थ राइटिस' कहा जाने लगता है। पर, हमारा उद्देश्य अभी उस स्थिति पर विचार करना है; जिसे 'जीर्ण रूमेटिज्म' कहा जाता है। जोड़ों से ही उनका सम्बद्ध होना अनिवार्य नहीं है।

इसके रोगी अनेक डाक्टरों से परामर्श किये होते हैं, इस विषय पर पुस्तकें पढ़ते रहते हैं। और, उस स्थिति से सम्बद्ध जटिल परिभाषिक शब्दों के जाल में उलझने के अतिरिक्त उनके पल्ले कुछ नहीं पड़ता। एक चिकित्सक उसे 'रूमेटिज्म'-नाम देगा तो दूसरा माइएलिजया (myalgia)। कोई उसे माइओसाइटिस (myositis) कहेगा, तो कोई उसे फाइब्रोसाइटिस (fibrositis)। यदि वह पीड़ा कटि-प्रदेश में हुई तो लुम्बैगो (Lumbags) कह कर डाक्टर उसे सम्बोधित करेगा। यदि पीड़ा सीने पर पसलियों के बीच हुई तो उसका नाम करण प्ल्यूरोडाइनिया (pleurodynia) होगा। यदि गले की मांसपेशी उससे ग्रस्त हुई और रोगी अपना सर एक ओर झुकाये रखने को बाध्य हुआ तो उसका निदान 'रुमेटिकटोर्टिकोलिस' (Rheumatic torticollis) के नाम से किया जायेगा।

इस परिभाषिक शब्दावली पर विचार किया जाये तो ज्ञात होगा कि, मूल समस्या पर प्रकाश डालने में ये सर्वथा असमर्थ हैं। माइएलिजया का अर्थ है, मांसपेशियों की पीड़ा। 'माइओसाइटिस' का अर्थ है मांसपेशियों के ऊतकों की सूजन। 'फाइब्रोसाइटिस'—जो बड़ा ही प्रचलित नाम है—का अर्थ है रेशे वाले ऊतकों (फाइबरस टिश्) की सूजन। अब प्रश्न है कि, ये रेशे वाले ऊतक क्या हैं? मांसपेशियाँ तथा कंडराएँ रेशे युक्त होती हैं। इसके लिए रक्षात्मक 'पैडिंग' को सलाह दी जाती है। अस्थिबंधन तथा कितनी ही अन्य रचनाएँ भी रेशों (फाइबरस) के बंडल से बनी होती हैं। 'फाइब्रोसाइटिस' का रूप चरबी वाले ऊतकों से सम्बद्ध होता है। इसी का एक रूप ऐसा भी होता है, जिसमें रेशे युक्त ऊतकों के लचीलेपन में कमी आ जाती है। यदि यह कठोरता नाड़ी के निकट हुई तो प्रदाह (इरिटेशन) प्रारम्भ हो जाता है। इसके फलस्वरूप पीड़ा के साथ-साथ नाड़ी के आवरण में भी सूजन आ जाती है। और, फिर उसका निदान 'न्यूराइटिस' के नाम से होता है। जब इससे कंधे और भुजाएँ पीड़ित होती हैं, तब उसे 'ब्रैकियल न्यूराइटिस' कहते है। जब 'शियाटिका' नाड़ी प्रभावित होती है तब उसे 'शियाटिक न्यूरेलिजया' अथवा 'शियाटिका' नाम दिया जाता है। इस प्रकार क्षेत्र-विशेष से सम्बद्ध होने पर वही कष्ट विभिन्न नाम धारण करता जाता है।

इस रोग में पीड़ा अति तीव्र होती है। पर, यह पीड़ा ही अलम् नहीं है। सीने को आवरित करने वाली तथा पसलियों के मध्य मांसपेशियों में जब 'फाइब्रोसिटिक जमाव' होता है, रोगी चिन्तातुर हो जाता है। यह चिन्ता पीड़ा में अभिवृद्धि करती है। कभी-कभी इस परिस्थिति में ही डाक्टर उसका निदान को रोनरी-आर्टरी के रोग के रूप में कर देते हैं। यदि किसी रोगी के किसी मित्र के कष्ट के इस रूप में निदान की बात उसे ज्ञात हो गयी, तब रोगी का 'फाइब्रोसाइटिस' का जो उपचार चलता होता हैं, उसे वह व्यर्थ मान बैठता है और फिर उस उपचार से उसे लाभ मिलता भी नहीं दिखता। उसके अंतस् हृदय-रोग की जो अशंका घुसी, तो वह चिन्ता के साथ-साथ उसमें भय भी उत्पन्न कर देती है।

यदि यह 'फाइब्रोसाइटिस' का कष्ट पसलियों के मध्य भाग में हुआ, तो किसी थोड़े आयासजन्य काम से पीड़ा असह्य-सी हो जाती है। समझ लेने की यह बात बड़ी सीधी है। आयासजन्य काम से मांसपेशियों की क्रियाशीलता बढ़ती है। अतः इससे पीड़ा भी बढ़ेगी ही। और, यदि इस पीड़ा का क्षेत्र वही हुआ जो हृदय से सम्बद्ध हो, तो निश्चय ही पीड़ा और बढ़ेगी। और, उसकी दवा और भी निरर्थक सिद्ध होगी।

इस प्रकार की पीड़ा का रोगी यदि अन्य रोगियों से पूछताछ करेगा तो उसे ज्ञात हो जायेगा कि, ऐसी स्थिति में खाने या लगाने वाली दवाइयों से एक भी व्यक्ति सदा-सर्वदा के लिए कष्ट मुक्त नहीं होता। बड़ी-से-बड़ी रामबाण दवाएँ भी निरर्थक सिद्ध होती हैं। दूसरी बात यह है कि, हर चिकित्सा-प्रणाली के चिकित्सक अब इस बात को स्वीकार करने लगे हैं कि, मांसपेशियों और रेशे वाले ऊतकों के फलस्वरूप अन्य रोगों से ग्रस्त होते व्यक्ति भी प्रायः मिलेंगे।

एक बड़ा ही जटिल विषय

यह पूरी समस्या बड़ी ही जटिल है और अति विस्तार से वर्णन की अपेक्षा रखती है। और, उस विस्तार में जाना यहाँ विषयान्तर होगा। संक्षेप में कहना हो तो कहेंगे कि, टाक्सिक पदार्थ के संग्रह के फलस्वरूप अथवा बनावट-सम्बन्धी क्षयकारी प्रतिक्रिया के फलस्वरूप सीने की मांसपेशियाँ ठीक-ठीक काम नहीं कर पातीं और इसका फल यह होता है कि, श्वसन-प्रक्रिया के समय सीने की दीवाल सही ढंग से ऊपर-नीचे नहीं हो पातीं। और,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोगी की यह कमी, उसमें एक अवांछनीय भय का कारण बन जाती है।

पीठ को पीड़ा से ग्रस्त व्यक्ति को 'स्लिप्ड डिस्क'-निदान करके अस्पताल में भरती होने की सलाह दी जाती है। एक्सरे से निदान की पुष्टि भी हो जाती है। उसे लम्बे समय तक विश्राम की सलाह दी जाती है और उसकी पीठ को सहारा दिया जाता है, पर घर लौटने पर भी प्रायः रोगी पीठ की पीड़ा की शिकायत करता ही मिलेगा। पहले पीठ के निचले भाग की पीड़ा का निदान 'लुम्बैगो'-नाम से किया जाता था। इसका सही उपचार सम्बद्ध हड्डियों और मांसपेशियों को सही रूप में बैठाना है, प्लास्टर-जैकेट से कोई लाभ नहीं मिलने वाला है।

घोर पीड़ा तथा व्यथा

हम ने ऊपर जिन विभिन्न स्थितियों की चर्चा की है, उन सबको मूलतः मांसपेशीय जीर्ण रुमेटिज्म संज्ञा दी जानी चाहिए। और, यदि मांसपेशी-सम्बन्धी दो कष्ट कभी साथ-साथ हुए तो उसे भ्रमवश आर्गेनिक हृदय-रोग मान लिया जाता है। हमने ऊपर मांसपेशियों की गलत दक्षता के जो कतिपय उदाहरण ऊपर दिये हैं, उन सभी के फलस्वरूप रोगी घोर पीड़ा का भुक्तभोगी होता है।

अब हमें इस प्रश्न पर आना चाहिए कि, इन समस्याओं का सही समाधान क्या होगा? इन सभी स्थितियों का सही हल मात्र प्राकृतिक चिकित्सा के पास है। यह वस्तुतः प्रकृति के नियमों की अवहेलना का प्रतिफल है। उसके आदेशों को मानने से ही व्यक्ति स्वस्थ रह सकता है और रुग्ण होने पर स्वास्थ्य-लाभ कर सकता है।

आपेक्षित तत्त्वों का अभाव

विज्ञान के प्रारम्भिक ज्ञान से यह ज्ञात हो जायेगा कि, इस जगत में कुल ९२ तत्त्व है। इनमें लगभग २० तत्त्वों की विभिन्न मात्राओं से यह मानव शरीर बना है। मानव-शरीर में इन तत्त्वों में कुछ की मात्रा बड़ी है और कुछ तत्त्व अति सूक्ष्म मात्रा में मिलते हैं। यदि जन-साधारण के आहार का विश्लेषण किया जाये, तो ज्ञात होगा कि, उसके भोजन में इनमें से कितने ही अपेक्षित तत्त्वों का अभाव रहता है। इतना ही नहीं; साधारण आहार में ऐसे अनेक तत्त्व रहते हैं, जिनकी मानव-शरीर को कोई आवश्यकता ही नहीं रहती।

'ब्रिटिश मेडिकल जर्नल' में 'केमिकल मैनी पुलेशन आव फूड'-विषय पर सर एडवर्ड मिलैनबी जी० बी० ई०, के० सी० बी०, एम० डी० का एक भाषण उद्धृत किया गया है अपने उस भाषण में उन्होंने कहा है—

"तथ्य यह हैं कि, जहाँ तक आहार का प्रश्न है, उस क्षेत्र के विकास और नियंत्रण में रसायन विज्ञानवेत्ता आज सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। जो रसायन-विज्ञानी मूलतः इसी क्षेत्र में जुटे हैं, वे 'आहार-विज्ञानी' (फूड साइंटिस्ट) के नाम से जाने जाते हैं, पर, उनका यह नामकरण थोड़ा भ्रामक है, क्योंकि वे मानव-शरीर-रचना-विज्ञान और रोग-विज्ञान से वे सर्वथा अनभिज्ञ होते हैं। और, वे जीवन की जटिलता से भी परिचित नहीं होते। वे रसायन-विज्ञान की दृष्टि से मानव शरीर की प्रतिक्रिया का आकलन करते हैं। मानव शरीर की क्रिया और प्रतिक्रिया के सम्बन्ध में अनुमान लगा पाना असम्भव-सा काम है। और, इस दिशा में हमारा ज्ञान इतना अधूरा है कि, कभी-कभी प्रतिफल खतरनाक भी हो सकता।"

इस वक्तव्य को पढ़ने के बाद, इतने प्रकार के रोगों के होने पर आश्चर्य करने की गुंजाइश ही नहीं रह जाती। हमारे आहार में इतने अनपेक्षित पदार्थों का मिश्रण होने लगा है कि, शरीर उनका तालमेल नहीं बैठा पाता।

प्राकृतिक चिकित्सा की मान्यता

हम अपने पाठकों का ध्यान इस ओर आकृष्ट करना चाहेंगे कि, रुग्णता-निवारण की शक्ति स्वयं मानव शरीर में है। अनपेक्षित परिस्थितियों में भी स्वास्थ्य-लाभ की दिशा में कार्यरत इस शक्ति को यदि निर्बाध अपने ढंग से काम करने दिया जाय, तो वह शरीर को नीरोग कर सकने में समर्थ सिद्ध होगी।

दूसरी बात ध्यान में रखने की यह है कि, ३० वर्ष की उम्र से पूर्व आदमी का अंग-विन्यास तो ठीकठाक रहता है, उसकी मांसपेशियों का 'टोन' तथा उसकी दक्षता सही रूप में रहती है, पर वह खेलकूद में भाग लेता है, साइकिल चलाता है, तैरने में आनन्द लेता है और काफी पैदल चलता है। पर, उसके दस वर्ष बाद ४० पहुँचते-पहुँचते वह पूर्णतः भिन्न और जीर्ण व्यक्ति बन जाता है। वह श्रमसाध्य कामों से जी चुराने लगता है और उसे अधिकांश समय बैठे-बैठे बिताना पड़ता है।

शारीरिक दक्षता में कमी

बैठे-बैठे दिन बिताने से व्यक्ति के शरीर की दक्षता प्रभावित हुए बिना नहीं रहती। या तो उसकी मांसपेशियों का क्षय होने लगता है और वह दुबला हो जाता है या मोटापा उसे ग्रस्त कर लेता है। मोटापे की स्थिति भी वस्तुतः मांस-पेशियों के क्षय की स्थिति है—क्योंकि उसका स्थान चरबी ले लेती है। जिसका काम शारीरिक होता है, उसके सम्बन्ध में भी यह बात जान लेने की है कि, उसके रोजमर्रा के काम में भी उसकी कुछ निश्चित् मांस-पेशियाँ ही क्रियाशील रहती हैं और शेष मांसपेशियाँ सर्वथा अक्रिय रहती हैं और, इसके फलस्वरूप अंगविन्यास, शरीर-रचना तथा मांसपेशियों की क्रियाशीलता में असंतुलन आता है।

एक महत्त्वपूर्ण बात

महत्त्व की एक बात यह है कि, मांसपेशियाँ शरीर को गति देने वाले अंग हैं। यदि हमें मांसपेशियों की क्रियाशीलता संतुलित रूप में ठीक रखें तो हम स्वस्थ रहेंगे। जब मांसपेशी को अपेक्षा से अधिक काम करना पड़ेगा, या उससे अपेक्षा से कम श्रमलिया जायेगा, तभी सूजन आयेगी, उसमें कठोरता आयेगी और रुमेटिक स्थिति उत्पन्न होगी।

मांसपेशियों की क्रियाशीलता रक्त का संचरण बढ़ाती है और यदि रासायनिक दृष्टि से रक्त शुद्ध रहा तो मांसपेशियाँ स्वस्थ रहेंगी और उनमें कोई गड़बड़ी आयी तो वे पुनः स्वास्थ्य-लाभ कर लेंगी। यदि इन प्रक्रियाओं

(शेष पृष्ठ १४ कालम १ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मूली

श्री श्याम सुन्दराचार्य

अपने यहाँ आये रोगियों को सदा सही सलाह देता हूँ कि, बीमार पड़ने और उसके बाद उपचार कराने से बेहतर है कि, व्यक्ति अपने को रोग मुक्त रखे। मूली, गाजर, खजूर हर व्यक्ति के लिए स्वास्थ्यदायक आहार हैं। इनका प्रयोग करते रहने से मल्टी-विटामिन कैप्सूलों की कोई आवश्यकता नहीं रहती।

टाइम्स आव इंडिया के 'संडे रिव्यू' में (दिसम्बर १९८१) श्री चन्द्रशेखर जी० ठाकुर ने मूली की भूरि-भूरि प्रशंसा करते हुए एक मूली प्रतिदिन खाने को कहा है। उनका कहना है कि,

जीवन से सम्बंधित विज्ञान आयुर्वेद की मान्यता है कि, मूली (संस्कृत-मूलक, मराठी, मराठी-मूला, तमिल मूलंगी, लैटिन-रैफेनस सटाइवस) पाचन के लिए बड़ी ही गुणकारी है। वह गैस को शान्त करती है, उसके खाने से पेशाब साफ आती है तथा वह कब्ज निवारक है।

यदि ताजी मुलायम मूली के छोटे-छोटे टुकड़े काट कर, उस पर राब तरल गुड़ डाल कर प्रातः काल खाली पेट खाया जाये, तो 'हाइपर ऐसिडिटी' के उपचार के रूप में बड़ी गुणकारी सिद्ध होगी। इस सम्बंध में एक सलाह भी दे दूं। जो व्यक्ति मूली खाने का अभ्यस्त न हो उसे प्रारम्भ में अत्यल्प मात्रा से शुरू करना चाहिए; क्योंकि ऐसे लोगों को डकारें आने के कष्ट की अशंका रहती है। पर वे ही चार दिनों के बाद, व्यक्ति का शरीर उसे स्वीकार कर लेता है।

मूली भूख बढ़ाती है, भोजन पचने में सहायता प्रदान करती है और यकृत के लिए बड़ी ही हितकर है। यदि उसे सलाद के रूप में खायें तो ध्यान रखिए कि, उसे खूब चबाने के बाद निगलें।

जिन व्यक्तियों की हथेली अथवा तलुए में जलन का अनुभव होता हो, उन्हें मूली के पत्तों का एक या दो चम्मच रस भोजन के बाद प्रतिदिन प्रातः-सांय लेना चाहिए।

मूली का मौसम है। नाना प्रकार से उसका उपयोग सम्भव है। उसकी सब्जी खायी जा सकती है, उसे पीसकर नींबू मिलाकर चटनी के रूप में उसका उपयोग किया जा सकता है। पर, ध्यान रहे कि, उसमें अत्यधिक कोई मसाला न मिलायें। प्रकृति ने स्वयं मूली को उसके लिए अपेक्षित सभी योगदान प्रदान कर रखा है।

मैं अपने यहाँ आये रोगियों को सदा सही सलाह देता हूँ कि, बीमार पड़ने और उसके बाद उसका उपचार कराने से बेहतर है कि, व्यक्ति अपने को रोगमुक्त रखे। मूली, गाजर, और खजूर व्यक्ति के लिए स्वास्थ्य दायक आहार हैं। इनका प्रयोग करते रहने से मल्टी-विटामिन कैप्सूलों की कोई आवश्यकता नहीं रहती।

मूली का रसायनिक विश्लेषण

खाने योग्य अंश	९९ प्रतिशत
खाने योग्य प्रति १०० ग्राम में	
नमी	९४.४ ग्राम
प्रोटीन	०.७"
चिकनाई	०.१"
खनिज लवण	०.६"
खुज्झा	०.८"
अन्य कार्बोहाइड्रेड	३.४"
कैलोरी	१७
खनिज लवण	
कैलसियम	५० एम० जी०
आक्सैलिक ऐसिड	९.०"
फासफोरस	२२.०"
लौह	०.४"
सोडियम	३३.०"
पोटासियम	१३८.०"
विटामिन	
विटामिन ए	५ इं० यू०
थियामिन	०.०६ एम०जी०
रिबोफ्लेविन	०.०२"
निकोटिनिक ऐसिड	०.५"
विटामिन सी	१५.०"
कोलाइन	६३"

मूलक की निरुक्ति

डाक्टर बापा लाल ग० वैद्य ने मूलक की निरुक्ति इस प्रकार बतायी है :

मूलप्रति प्रतिष्ठां गच्छति पृथिव्यां दोषत्रय हरत्वादि गुणैश्च, युद्ध मूलयति–रोहति पृथिव्यां कन्द रूपेण, 'मूल रोहणे'

जो पृथ्वी पर तीनों दोषों को हरण करने की प्रतिष्ठा प्राप्त करती है, या जिसके कद रूपेण मूल पथ्वी में बढ़ते हैं; वह मूलक है।

हारावली में मूलक के पर्याय १. राजाक्षुकः २, महाकन्द, ३, हस्तिदंत्तक, ४ बताये गये हैं। इसके अन्य पर्याय हैं : नीलकण्ठम् ५, मूलाङ्कम् ६, दीर्घमूलकम् ७ (दीर्घपत्रक), ऋतुक्षारम् ८, कन्दमूलम् ९, हस्तिदन्तकम् १०, सितम् ११, शंखमूलम् १२, हरित्पर्णम् १३, रुचिरम् १४, दीर्घकन्दकम् १५, कुज्जरक्षार मूलम्।

इसके लैटिन नाम रैफेनस की व्युत्पत्ति है—ra-quickly. phainomai-to appear जिसके अंकुर बीज से शीघ्र उत्पन्न होते हैं, वह रैफेनस है।

अति प्राचीन काल से भारत में मूली को औषधीय गुणयुक्त खाद्य के रूप में स्वीकार किया जाता रहा है। चरक और सुश्रुत में अनेक रोगों पर मूली का उपयोग हुआ है। अग्निमांद्य, अरुचि, पुराना कब्ज, अर्श, अफरा, मासिक धर्म में कष्ट होना, पुराना सुजाक, मूत्र-कृच्छ, अश्मरी, कफ, बात-ज्वर, हिक्का, शोथ इन सब रोगों में लाभदायक है। अफरा, अपचन और वातिक कास पर मूली का शाक हितकारक है।

सुप्रसिद्ध आहार-विज्ञानी केल्लाग ने कहा है कि, मूली एक अति रसयुक्त कन्द है, जो स्वाद में तीक्ष्ण होता है। इस तीक्ष्णता का कारण है, उसमें उपलब्ध एक 'एसेंशल आयल (एक तैलीय पदार्थ) है, जो बहुत कुछ सरसों के तेल से मिलता जुलता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बौद्धिक बीमारियोंमें बड़ी सावधानी चाहिए

श्रीमती उमा जोशी

बुद्धिमन्दताके शिकार बच्चोंके लिए उपचार यही है कि, उसे खूब प्रोत्साहन दिया जाये। और, जितनी जल्दी सम्भव हो, उसकी शिक्षाकी व्यवस्था कर दी जाये। ताकि, उसकी सीमित क्षमताओंका अधिकतम विकास हो सके। यह उपचार, जिसकी हमने ऊपर चर्चा की है, अति लम्बे समयके अनुभवपर आधारित है। यदि प्रेम और स्नेह प्रदर्शित किया जाये, तो बच्चेकी बौद्धिक क्षमता निश्चित रूपेण बढ़ती है।

भारतमें हुए सर्वेक्षणोंसे यह बात प्रकाशमें आयी है कि, भारतमें प्रति १००० वयस्कोंमें ७० से ८० तक व्यक्ति मानसिक बीमारियों (मेंटल इलनेस) से ग्रस्त हैं। उनमेंसे १० से लेकर २० की यह मानसिक बीमारी किसी समय उग्र रूप धारणकर लेती हैं। अतः इस आकलनके आधार पर कहना होगा कि, भारतमें लगभग डेढ़ करोड़ वयस्क मानसिक कष्टोंसे गम्भीर रूपसे पीड़ित हैं।

हर १० वयस्कमें एक के लिए यह खतरा आजीवन रहता है कि, जीवनमें किसी-न-किसी समय वह गम्भीर रूपसे मानसिक कष्टसे ग्रस्त हो सकता है। मेधाविताकी दृष्टिसे किसी स्तरका व्यक्ति मानसिक कष्टोंका भुक्तभोगी हो सकता है।

मानसिक बीमारी और बौद्धिक मंदता (मेंटल रिटार्डेशन) दोनों दो चीजें हैं। उन्हें कभी एक ही न मान लेना चाहिए। यह बौद्धिक मंदता एक पृथक ढंगकी आम समस्या है। यद्यपि बौद्धिक मंदताकी अभी तक किसीने परिभाषा नहीं प्रस्तुत की है; पर उसे किसी भी शारीरिक रोगके समान एक चीज मान लेनी चाहिए। क्योंकि, दोनों ही में बहुत कुछ साम्य है।

'बौद्धिक मंदता'का प्रयोग मानसिक दृष्टिसे ऐसे रुग्ण व्यक्तिके लिए किया जाता है, जिसकी बौद्धिक लब्धि (आई क्यू) औसतसे कम हो। बौद्धिक स्तर पर ऐसे बच्चेका कार्य-कलाप उसी उम्रके अन्य बच्चोंकी अपेक्षा निम्न स्तरका होता है। बातोंको ग्रहण करनेकी उसमें क्षमता कम होती है। और, इसके फलस्वरूप शिक्षामें वह पिछड़ा रहता है। उसकी परिभाषा 'क्षीण बौद्धिक क्षमता' के रूपमें की जाती है। अतः कहना चाहिए कि, बौद्धिक मंदता वह स्थिति है, जिसमें बच्चेमें सीखने की प्रवृत्ति बड़ी धीमी होती है। ऐसे बच्चेमें बात समझ पानेकी क्षमता वयस्क होने पर भी औसत व्यक्तिसे कम होती है। और, इस प्रकार वह पूरे जीवनकी एक समस्या बन जाती है।

बच्चोंके विकासका पर्यवेक्षण तीन निश्चित् क्षेत्रोंमें की जा सकती है—(१) इन्द्रिय-सम्बंधी क्षमताएं (सेंसरी कैपिसिटी) अर्थात् अवबोधन (२) चालक क्षमताएं (मोटर कैपिसिटी) यथा चलना, बोलना और (३) बौद्धिक क्षमताएं। जब बच्चा इन तीनोंमें किसी क्षेत्रमें औसतसे कम नजर आये, तब ऐसे बच्चेको 'बौद्धिक मंदता' का शिकार कहा जा सकता है। बौद्धिक मंदताके लिए अनेक कारण हो सकते हैं यथा (१) माँ का कुपोषणका शिकार होना (२) इंफेक्शन (३) जन्मके समय आक्सीजन की कमी तथा (४) पिताकी ओरसे किसी चचेरेके भाई-बहनका विवाह और (५) ४० वर्षकी उम्रके बाद गर्भधारण करना।

ऐसा भी सम्भव है कि, बच्चा शारीरिक दृष्टिसे पूर्णतः हृष्टपुष्ट हो; पर उसे अपना पूरा जीवन क्षतिग्रस्त बुद्धि (डैमेजड ब्रेन) के साथ बिताना पड़े। अध्ययनोंसे वह बात प्रकट हुई है कि, बौद्धिक मंदताके पीछे कारण-रूप १७ प्रतिशतमें प्रसव पूर्व कारण होते हैं, १५ प्रतिशत में प्रसवोत्तर कारण होते हैं, ५ प्रतिशतमें एकसे अधिक कारण होते हैं, २६ प्रतिशतमें कारण का पता ही नहीं लग पाता।

बौद्धिक मंदता वालोंको हम चार वर्गोंमें विभाजित कर सकते हैं यथा (१) जिसकी बौद्धिक मंदता अत्यन्त हल्की हो (माइल्डली रिटार्डेड) अर्थात् जिसका आई० क्यू० ५० से ७० के बीच हो (२) जिसकी बौद्धिक मंदता संयत हो (माडरेटली रिटार्डेड) अर्थात जिसका आई० क्यू ३५ से ४९ के बीच हो (३) गम्भीर रूपसे बौद्धिक मंदता (सीवियरली रिटार्डेड) जिसका आई० क्यू० २० से ३४ के बीच हो और (४) समुचित बौद्धिक मंदता (प्रोफाउंडली रिटार्डेड), जिसका आई० क्यू० २० से कम हो।

अति हल्की बौद्धिक मंदता वालोंकी संख्या सबसे अधिक है और समुचित बौद्धिक मंदता वालों की संख्या सबसे कम!

गम्भीर रूपसे बौद्धिक मंदताके शिकार विकसित और विकासशील दोनों प्रकारके देशोंमें मिलते हैं। विकासशील देशोंमें मिलने वाली हल्की बौद्धिक मंदता (माइल्ड रिटार्डेडनेस) टाली भी जा सकती है; पर संयत बौद्धिक मंदता (माडरेटली रिटार्डेड) वाले व्यक्ति मनोवैज्ञानिकोंके प्रशिक्षणको बहुत-कुछ ग्रहण करने में सक्षम हो सकते हैं और कुछ व्यावसायिक काम कर सकनेमें समर्थ होते हैं। पर, मनोवैज्ञानिकोंके लिए समस्या-रूप तो हल्की बौद्धिक मंदतावाले होते हैं। शारीरिक दृष्टिसे वे औसत बुद्धिवाले बच्चोंसे कतई भिन्न नहीं होते।

बौद्धिक मंदता का हल जातिके आधार पर (रेशियल सोल्यूशन) नहीं किया जा सकता। इसका अर्थ हुआ, उस व्यक्तिका सर्वांगीण विकास। बाल रोग-विशेषज्ञ, अध्यापक तथा उस बच्चेके साथ रहने वाला हर व्यक्ति उससे सम्बद्ध होता है।

विश्वका अधिकांश भाग बौद्धिक मंदताके प्रति उदासीन है। अधिकांश देश इस समस्या को पूरा-पूरा महत्त्व ही नहीं देते। भारतमें तो बौद्धिक मंदता वाले बच्चोंके इलाजकी सुविधा हीं बहुत कम है और ऐसे बच्चोंके माँ-बाप को बच्चेको लेकर चिकित्सकीय सलाहके लिए यहाँ-वहाँ दौड़ना पड़ता है। अनेक अन्य देशोंके समान ही, भारतमें कानून भी पागलों और मन्द बुद्धिता वालके बीच विभेद नहीं करता।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दोनों प्रकारके लोग 'इंडियन ल्यूनेसी ऐक्ट १९१२' के अन्तर्गत आते हैं।

बौद्धिक मंदता वालोंके लिए कोई नियोजन प्रचार करनेमें सबसे बड़ी बाधा पूरी-पूरी सूचनाएं न मिल पाना है। ऐसे बच्चोंके परिवारवाले अपने बच्चे की इस कमी पर पर्दा डाले रहना चाहते हैं। और, जो उदाहरण ज्ञात हो जाते हैं, उनके साथ देखा गया है कि, उनके घरवाले अज्ञानवश उसके प्रति उपेक्षा बरतते रहते हैं।

सबसे दुःखद बात तो यह है कि, इन विकृत बच्चोंके घरवाले बच्चेको अनुशासित करनेके लिए हर ओर से निराश होनेके बाद प्रायः उन्हें अति कठोर दण्ड देते रहते हैं। वे इस बातको सोच भी नहीं पाते कि, ऐसा करनेसे वह निरीह बच्चा चिन्ता भय, अपराधकी भावनाका जीर्ण रूपसे शिकार हो जाता है।

इसका फल यह होता है कि, उस बच्चे की शिक्षाके लिए जो भी प्रयास किया जाता है, उसका वह प्रतिरोध करने लगता है। उसके मनमें भावना उत्पन्न हो जाती है कि, माता-पिता ताड़नाकी प्रतिमूर्ति हैं। ऐसे बच्चोंको शारीरिक दण्ड देनेसे एक चक्र-सा बन जाता है—माँ-बाप बड़ी दृढ़तासे उसे अनुशासित करने पर जुटे होते हैं और बच्चा अपने लिए प्रतिबंधित स्वतंत्रता और सुखके लिए और तीव्र नाराजगी प्रकट करनेपर तुला होता है।

यह भी सत्य है कि, स्कूलोंमें भी जहाँ प्रशिक्षित अध्यापक रहते हैं, ऐसे बच्चोंका इलाज सम्भव नहीं है। इसका कारण यह है कि, वे अध्यापक स्कूलमें ऐसे बच्चोंके लिए परिवारका-सा वातावरण नहीं दे सकते। अतः मंद बौद्धिकता वाले बच्चोंके माँ-बाप तथा परिवार वालोंके लिए आवश्यक है कि, वे बच्चेके साथ बड़ा ही सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करें।

एक दुर्भाग्य की बात यह है कि, कभी-कभी ऐसे बच्चोंके साथ या जो बौद्धिक मंदता का शिकार नहीं है, ऐसा व्यवहार किया जाता है कि, जैसे वह मंद बुद्धि हों—हालांकि उनमें बौद्धिक नहीं, कोई अन्य प्रकारकी अक्षमता रहती है। देखा गया है कि, यदि लड़के को कम सुनाई पड़ता है या कम दिखाई पड़ता है, तो ऐसे लड़कों को भी लोग मंद बुद्धि मान बैठते हैं।

यह बात भी ध्यानमें रखने की है कि, अपने नन्हें-मुन्ने छात्रोंके प्रति उत्तरदायित्व निभाना अत्यावश्यक है। यदि किसी छात्रके प्रति कोई गलत भावना किसी अध्यापक के मनमें बैठ गयी, तो उस छात्रसे तालमेल बैठाना उसके लिए कठिन हो जायेगा। इसका फल यह होगा कि, वह बच्चा बाल-अपराधी बन जायेगा।

बुद्धिमंदताके शिकार बच्चेके लिए उपचार यही है कि, उसे खूब प्रोत्साहन दिया जाये और जितनी जल्दी सम्भव हो, उसकी शिक्षा की व्यवस्था कर दी जाये। ताकि, उसकी सीमित क्षमताओं का अधिकतम विकास हो सके। यह उपचार जिसकी हमने ऊपर चर्चा की है, अति लम्बे समयके अनुभव पर आधारित है। यदि प्रेम और स्नेह प्रदर्शित किया जाये, तो बच्चे की बौद्धिक क्षमता निश्चित ही बढ़ती है।

अतः अक्षम (हैंडीकैप्ड) के प्रति बड़े स्नेहसे व्यवहार करनेकी बात एक स्पष्ट सत्य है। कम बुद्धि वाले बच्चोंके इलाज का अच्छा तरीका यही है कि, उनको पढ़ाने की व्यवस्था उन्हीं स्कूलोंमें की जाये, जिसमें नार्मल बुद्धिवाले पढ़ते हैं। कम उम्रमें नार्मल बच्चा बुद्धिमंदता के शिकार बच्चे को अपनेमें से एकके रूपमें स्वीकार करनेमें अधिक समर्थ रहता है। और, ऐसी स्थितिमें हीनबुद्धि वालेका विकास भी अन्य बच्चोंके अनुरूप होना सम्भव हो जाता है। यद्यपि बुद्धिमत्ता का निश्चित रूपमें अपना महत्त्व होता है; पर निश्चय ही उसे व्यक्तित्वके अन्य पहलुओं पर हावी नहीं होने देना देना चाहिए। देखा गया है कि, अत्यन्त हल्की बुद्धिमंदता (माइल्डली रिटार्डेड) तथा संयत बुद्धि मंदता (माडरेटली रिटाडेडी) वाले व्यक्ति भी जीवनमें सफल हो सकते हैं।

गर्भवती नारी को यह बताया जाना चाहिए कि, वह क्या करे कि, उसका बच्चा मंद बुद्धि न हो। उसे क्या करना चाहिए और क्या न करना चाहिए, इसका समुचित ज्ञान होना चाहिए—यथा उसे धूम्रपान नहीं करना चाहिए, नशीली चीजों का प्रयोग नहीं करना चाहिए, उसे नाचमें भाग नहीं लेना चाहिए और पेट पर चोट नहीं लगने देनी चाहिए। कभी-कभी आक्सीजेन-टेंटमें अपेक्षासे अधिक आक्सीजन दिये जानेसे भी बच्चे का मस्तिष्क क्षत हो जोता है। एक यह बात ध्यानमें रखने की है कि, बच्चेको प्रथम वर्षमें यदि कोई हानि पहुँचती है, तो फिर उसका सुधार आजीवन नहीं हो पाता।

जो बच्चे बुद्धिमंदताके शिकार हों, उनके माता-पिता को विशेष रूपका प्रशिक्षण देना अत्यावश्यक है, ताकि वे अपने मंद बुद्धि वाले बच्चेसे घरमें सही व्यवहार कर सकें। ६ से १८ वर्षके बीच ऐसे बच्चों को ऐसी शिक्षा देनी चाहिए, जो किसी व्यवसायसे सम्बद्ध हो।

१९७० का मेंटल हेल्थ बिल अभी भी संसद की प्रवर समितिके विचाराधीन है। यह बिल कानून बनाने पर १९१२ के पुराने ल्यूनेसी ऐक्ट का स्थान लेगा। आशा करनी चाहिए कि, इस बिलके पास हो जाने पर बुद्धि मंदताके शिकार लोगों को कुछ बेहतर व्यवहार मिलेगा।

१९८१ को अपंग लोगोके वर्षके रूपमें मनाया गया। पर, मात्र एक-दो संस्थाए खुलीं और, इस दिशामें कुछ अधिक नहीं हो पाया। बुद्धिमंदताके शिकार बच्चों को थोड़ी राहत मिले, इसके लिए कुछ भी नहीं किया गया। यह समस्या बड़ी ही विकराल है और उससे निबटनेके लिए जो कुछ भी हुआ है, वह सागरमें एक बूंदके समान है।

बुद्धिमंदताके शिकार बच्चोंकी सुरक्षाके लिए केन्द्रिय सरकार को एक कानून बनाना चाहिए। अपंग लोगोंके प्रशिक्षणके लिए अधिक संस्थाए खोली जानी चाहिए। ऐसी सस्थाएं जो हैं भी, उनमेसे अधिकांश शहरी क्षेत्रोंमें हैं। वे मात्र १ प्रतिशत लिए अलम् हैं।

(शेष पृष्ठ १४ कालम २ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य और रोग कारण……

(पृष्ठ ५ से आगे)

द्वारा शरीर में एकत्र विजातीय द्रव्य को निकालकर व्यक्ति स्वास्थ्य-लाभ कर सकता है।

उस आत्मोपचार के प्रयास में प्राकृतिक चिकित्सक शुद्ध हवा, ताजा पानी, धूप, व्यायाम, विश्राम तथा प्राकृतिक संतुलित आहार के द्वारा प्रकृति को सहायता मात्र पहुँचाता है।

रुमेटिक पीड़ा……

(पृष्ठ १० से आगे)

में किसी प्रकार की गड़बड़ी आयी तो उसका सही उपचार प्राकृतिक चिकित्सा है।

अपने घर भी चिकित्सा सम्भव

पर, यदि रोगी किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में न जा सके, तब अधिकांश स्थितियों में घर में रहकर आदमी स्वयं अपनी चिकित्सा कर सकता है।

रोगी को प्रारम्भ में एक-दो दिन का या अधिक-से-अधिक ४ दिन का उपवास करना चाहिए। इस उपवास-काल में उसे मात्र पानी खूब पीना चाहिए। अधिक से अधिक वह दिन में एक-दो बार उस पानी में नीबू निचोड़ ले सकता है। उपवास के बाद, यदि वह दो दिन रसाहार कर ले तो सर्वोत्तम है। उसके बाद एक-दो दिन फलाहार के बाद साधारण भोजन पर आना चाहिए। उपवास-काल में, तथा फलाहार-काल में नित्य दिन में एक बार एनीमा ले लेना चाहिए। साधारण भोजन पर आने पर, रोगी को प्रातः एक पाव फल (जो भी मौसम में उपलब्ध हो); चोकरदार आटे की रोटी, बिना मिर्च-मसाले की उबली सब्जी, तथा पर्याप्त मात्रा में सलाद लेना चाहिए। यह आहार-शरीर-शोधक भी हैं और पोषक भी!

स्थानीय चिकित्सा

स्थानीय चिकित्सा के रूप में एक सूती कपड़े की पट्टी को पानी में भिगाकर निचोड़ लेना चाहिए और पीड़ा वाले भाग पर उसे बाँध कर ऊपर से ऊनी पट्टी इस प्रकार लपेट देनी चाहिए कि, बाहरी हवा से गीली पट्टी का कोई सम्पर्क ही न रह जाये। यह पट्टी ४५ मिनट तक बंधी रहने दें। उसके बाद खोल दें। यदि आवश्यकता हो तो पट्टी एक से अधिक बार बाँधी जा सकती है।

बौद्धिक बीमारियों में……

(पृष्ठ १३ से आगे)

आर्थिक दृष्टिसे विचार करें, तो कहना होगा कि, मंदबुद्धि वाले बच्चों पर प्रति बच्चा प्रतिमास १०० रुपये व्यय किये जाते हैं। इस अनुपातसे देश भरके मंद बुद्धि बच्चों को सक्षम बनानेके प्रयास पर ३ अरब रुपया वार्षिक व्यय आयेगा। जहाँ इन बच्चों की समस्या चुनौती देने वाली है, वहीं उसके लिए एक बड़ी धनराशि भी अपेक्षित है।

अपनी कमर पर……

(पृष्ठ १५ से आगे)

तथा बायें को विपरीत दिशा में। फिर, पूर्व स्थिति में आयें। हाथों को कमर पर टिका लें और पुनः इस व्यायाम की आवृत्ति करें।

(४) दोनों टाँगों में इतना अन्तर रखते हुए कि, कष्टद न लगे, सीधे खड़ी हो जायें। भुजाएँ ऊपर की ओर इस प्रकार हों कि, टखने सीधे रहें। दोनों हाथों में उतनी ही दूरी हो, जितनी कंधों के बीच हो। बड़ी तेजी से अपने धड़को नीचे की ओर लायें। इस क्रिया में पैर के घुटनों में थोड़ा खम आ जाने दें। जितना सम्भव हो, धड़ को उतना नीचे तक आने दें (देखिए चित्र संख्या ४) दोनों हाथों को टाँगों के बीच में आने दें। फिर सीधे खड़ी हो जाइए।

(५) पेट के बल भूमि पर लेट जाइए। हाथ कूल्हों से ऊपर हों और शरीर से निकटतम स्थिति में हों। हाथों के टखने छत की ओर हों पंजों की उँगलियों का रुख सर की ओर रखते हुए हाथों को फर्श पर टिकायें। फिर सर, कंधा और सीना को जितना संभव हो, उतना ऊपर इस प्रकार उठावें कि, पीठ में खम आ जाये। हाथों और पंजों को यथा-स्थान रखते हुए अपने निचले भाग को इतना उठायें कि, अंग्रेजी अक्षर वी का रूप बन जाये। अपना सारा बोझ हाथों, पैरों, घुटनों और टखनों पर डालते हुए, अपने पेट को अन्दर की ओर धसायें। स्थिति में ५ सेकेंड रखें। फिर नीचे आये मेहराब को भूमि तक लायें और बैठ जायें।

(६) बैठ जायें। पैर मुड़े हों। घुटने छत की ओर हों। पैर भूमि पर ठीक से जमा हो। हाथ पीछे की ओर ले जायें। पंजे फैले हों। फिर पीछे की ओर इतना झुकें कि, आपका धड़ ४५ अंश का कोण बना ले। ऐसी स्थिति रखते हुए धड़ को दाहिनी ओर घुमायें (देखिए चित्र संख्या ६)। आराम से बैठ जायें। इसी व्यायाम को फिर करें और शरीर को बायीं ओर ले जायें।

(७) इस रूप में खड़े हो जायें कि, पैरों के बीच कंधों इतना अन्तर हो। बायें हाथ को उठाकर सर के ऊपर से ले जाकर दायें कान को छुने का प्रयास करें। दाहिनी ओर झुकें और दाहिने हाथ को जहाँ तक सम्भव हो नीचे की ओर ले जाने का प्रयास करें। इस प्रकार बायीं ओर इतना तनाव आने दें जितना सह सकें (देखिए चित्र संख्या ७)। आगे या पीछे की ओर शरीर में किंचित् खम न आने पाये। फिर इसी व्यायाम की आवृत्ति विपरीत दिशा में करें।

(८) पीठ के बल लेट जायें। दोनों पैर मिले हों और हाथ ऊपर की ओर भूमि स्पर्श करते हुए फैले हों। पैरों को जितना सम्भव हो, ऊपर की ओर उठायें। इस स्थिति में ६ सेकेंड रहें। और, फिर धीरे-धीरे पैरों को नीचे करके बैठ जायें।

प्राकृतिक जीवनकी ओर

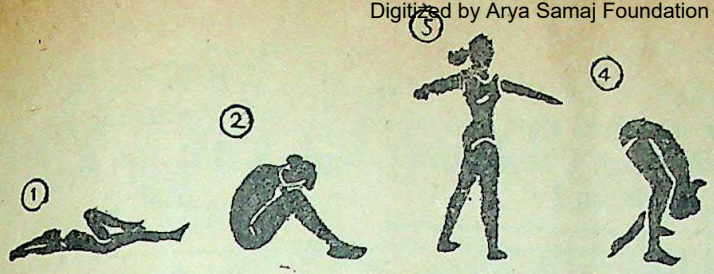
लेखक : एडोल्फ जस्ट

मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजन-की सहायतासे नये-पुराने सभी रोगोंको दूर करने तथा स्वास्थ्यको बढ़िया बनाने की विधि सिखानेवाली दुनियाकी सरलतम पुस्तक। मूल जर्मनसे अबतक इसके १४० भाषाओंमें अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं। बढ़िया गेटअप। मूल्य छह रुपया।

आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



अपनी कमर पर मोटापेको छाप न पड़ने दें

सुश्री रम्भा बंस

मेरुदण्ड के निचले भाग को सही-सही सहारा देकर तथा पेट की मांसपेशियों को सुदृढ़ रखकर नारी अपने को पीठ के निचले भाग में होने वाली पीड़ा से मुक्त रख सकती है।

नारी सरूप दिखे और अन्तसमें यह भावना हो रहे कि, वह स्वस्थ और प्रसन्नमन है। यह भावना ही इस बात का सबसे बड़ा प्रमाण है कि, वह अपनी कमर पर चरबी न बढ़ने दे। सौन्दर्य और भावनात्मक कारणों के अतिरिक्त स्वास्थ्य की दृष्टि से भी पेट की मांसपेशियों का सुदृढ़ और सुरूप होना आवश्यक है।

पेट की मांसपेशियाँ ही शरीर के अनेक अति महत्वपूर्ण अंगों को सहारा देती हैं, उनकी सुरक्षा करती हैं और उनकी दक्षता बढ़ाती हैं। पेट और श्रोणि-प्रदेश के कोटर में ही व्यक्ति का यकृत, पित्ताशय, पेट, आँतें, पैनक्रिया-ग्रंथि, प्लीहा, गुर्दा तथा मूत्राशय होता है। पेट की मांसपेशी सुदृढ़ रहने से ये सभी अंग यथास्थान रहते हैं, स्थानच्युत नहीं होते और अपना क्रिया-कलाप पूरी दक्षता से करने में समर्थ होते हैं।

मेरुदण्ड के निचले भाग को सही-सही सहारा देकर तथा पेट की मांसपेशियाँ सुदृढ़ रखकर नारी अपने को पीठ के निचले भाग में होने वाली पीड़ा से मुक्त रखसकती है।

कब्ज के कारण होने वाले कष्टों से वह वंचित रखेगा और यदि कोई कष्ट उत्पन्न हो भी गया तो उससे मुक्ति दिलाने में सहायक होगा।

अपने दैनिक कार्यक्रम में पेट की मांसपेशियों को सुदृढ़ करने वाले व्यायामों को जोड़कर आप अपने पेट की मांसपेशियों को ढीली होकर बाहर निकलने से रोक सकती हैं।

कार्यक्रम शुरू करने से पूर्व मैं आपको कुछ सुझाव देना चाहूंगी।

अन्य व्यायामों के समान ही, हमारे बताये व्यायाम में भी अपेक्षित हैं कि, आप ध्यान रखें कि, आप उतना ही व्यायाम करें, जितना कर सकना आपके स्वास्थ्य और उम्र की दृष्टि से सम्भव हो। व्यायाम में श्रम बहुत ही धीमी गति से बढ़ायें। इन व्यायामों में कुछ बहुत ही हल्के-फुल्के हैं और कुछ श्रमसाध्य और कठिन लिए इनमें से हर व्यायाम पहले एक बार करें। धीरे-धीरे व्यायामों की संख्या कम करें और आवृत्तियाँ बढ़ायें। पर, यह आवृत्ति-वृद्धि का काम भी उतना ही करें, जितना करना सुखद लगे।

कार्यावस्थिति यह है कि, आप इन आठों व्यायामों की १२ आवृत्तियाँ करें। यदि सभी व्यायाम करने में आप अपने को असमर्थ पाती हों, तो आप उन्हीं व्यायामों को करें, जिनका करना आपके लिए सरल हो। शेष की चिन्ता न करें। यदि किसी व्यायाम के करने से आपको पीड़ा का अनुभव हो, किसी अंग में तनाव आये तो उसे करना छोड़ दें। कुछ महीने शेष व्यायामों के करने के बाद देखें कि, क्या आप अब उन कठिन व्यायामों को कर सकती हैं।

(१) पीठ के बल भूमि पर पैर फैलाकर लेट जायें। हाथों को सर की ओर सीधे फैला लें। आपके नितम्ब भूमि पर हों और एक घुटने को मोड़कर अपने वक्ष के पास लाने का प्रयास करें। पर, दूसरा पैर भूमि से सटाये हुए फैलाये रहें। लेकिन, फैला पैर पूरी तरह भूमि स्पर्श करता न रहे (देखिए चित्र संख्या १)। अपने घुटने को जितना सम्भव हो, उतना सीने के पास लाने का प्रयास करें। फिर, पहला पैर फैलाकर दूसरे पैर का घुटना सीने के पास लाने का प्रयास करें। फिर बाइसिकिल चलाने का प्रयास चार बार करें।

(२) भूमि पर पीठ के बल लेटें जायें। घुटना छत की ओर मोड़ लें। पर, आपका तलुआ भूमि पर जमा रहे। हाथ सर की ओर फैला रहे, पर दोनों हाथों के पंजे फँसे रहें। श्वास को निकालते हुए उन्हें और अपने सर को दोनों घुटनों के बीच में ले जायें। (देखिए चित्र संख्या २) फिर पूर्वावस्था में आते हुए, श्वास अन्दर खींचें। इस क्रिया में भूमि से पैर उठना नहीं चाहिए।

(३) आराम की स्थिति में खड़े हो जाइए। दोनों टांगों में कंधों से अधिक फासला रखें। दोनों हाथ फर्श के समानान्तर दोनों ओर फैला लें। पर, आपकी कुहनियाँ सीधी रहें। पैरों को भूमि पर दृढ़ रखते हुए, अपने धड़ को जितना सम्भव हो, उतना दाहिनी ओर मोड़ें। (देखिए चित्र संख्या ३)। फिर अपने दाहिने हाथ को पीछे की ओर ले जायें

(शेष पृष्ठ १४ कालम २ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चिड़ियों के अंडों पर....

कैलसियम कार्बोनेट के संश्लेषण (सिंथेसाइज) के लिए अपेक्षित है। वही कार्बन डाइ-आक्साइड को कार्बोनेट के रूप में परिवर्तित करने में उत्प्रेरक के रूप में काम करता है। विट्रो अध्ययन से ज्ञात हुआ कि, जिन चिड़ियों को डी डी टी युक्त आहार दिया गया, उनके कार्बोनिक एनहीड्रेस की सक्रियता—बिना डी डी टी वाले आहार वाली चिड़ियों की अपेक्षा १६ से १९ प्रतिशत तक कम थी और, रक्त में उसका स्तर २२ से ४४ प्रतिशत तक कम था।

वे यह भी स्वीकार करते हैं कि, डी डी टी की यांत्रिकता भिन्न भी हो सकती है।

पर, बिटमैन और उनके सहयोगी इस बात पर निश्चित हैं कि, उक्त एंजाइम की निरोधता अंडों के छिलकों की मोटाई ओर उनमें कैलसियम के मात्रा में १० से १५ प्रतिशत कमी के लिए अवश्य उत्तरदायी है।

असली खजाना.....

(पृष्ठ १ से आगे)

झूठ कभी नहीं बोला। तुम्हारा व्यवहार देखकर मुझे ऐसे लगता है, तुम्हें खजाना मिल गया है।

"यह संपत्ति तो बड़ी मेहनत करके हमने कमायी हैं।"—इन शब्दों के साथ बेटों ने अपना सारा अनुभव पिता को सुनाया।

"तो फिर क्या है? सच्चा खजाना तो तुम्हारे भीतर है। तुम लोग स्वावलंबन पर निर्भर रहना सीख गये हो। साथ ही तुम लोगों ने यह भी सीख लिया है कि, जितनी निष्ठा के साथ कार्य करोगे, उतना ही अधिक धन कमा सकते हो। कोई भी व्यक्ति इन गुणों के बिना खजाना नहीं बना सकता है।" घनश्याम की बात उनकी समझ में आ गयी।

जब आप दौड़ सकते हैं....

(पृष्ठ १२ से आगे)

व्यक्ति है। और, उसका विश्वास है कि, व्यायाम बड़ा ही लाभकारी है। उससे शक्ति बढ़ती है, सहन-शक्ति बढ़ती है, अंगों में परस्पर सहयोग बढ़ता है और, व्यायाम आदमी में आत्म सम्मान उत्पन्न कराता है।

उस सम्मेलन में आम भावना यही थी कि, अधिकांश लोग बैठे-बैठे अपना समय अधिक बिताते हैं। जो सक्रियता से व्यायाम करते हैं, उनकी संख्या अब भी कम है।

वायु.....

(पृष्ठ ३ से आगे)

भी हमारे अनुकूल बनाती रहती है। चाहे हम घर के बाहर ही क्यों न हों, सब जानते हैं कि, वहाँ भी जब हवाका चलना बंद हो जाता है, तो ऊमस लगने लगती है। यदि हम खली हवामें रहें, तो हवा चलती है या नहीं, इसकी चिंता नहीं करनी पड़ेगी; क्योंकि बाहर हवाका चलना कभी ही बंद होता भी है, तो बहुत थोड़े समयके लिए। सभ्यताने मनुष्य को अधिकांश समय घरके अंदर रहनेपर मजबूर कर दिया है; इसलिए उन्हें गतिहीन, पिंजड़े में, बंद हवा में रहनेका परिणाम बुरे स्वास्थ्य रूपमें भुगतना ही पड़ता है।

तब आप क्या करें? साफ है कि, जहाँतक बन सके, आपको गतिहीन हवामें नहीं रहना चाहिए। स्वस्थ रहनेके लिए यह आवश्यक है कि, चलती हवा आपके शरीरपर लगनी चाहिए और चलती हवा में ही आपको सांस भी लेना चाहिए। इसके लिए जब कभी वर्षाके पानीका भी सामना करना पड़े, तो उसकी चिंता नहीं करनी चाहिए। हवासे पूराफायदा उठानेके लिए, जहाँतक बन सके, कपड़े कम और ढीले पहनने चाहिए और नित्य कुछ देर नंगे बदन भी रहना चाहिए।

जैसे भी बने, हवाको गतिमान रखिए—कमरे की खिड़कियां खुली रहने या दरवाजोंको न ढँकने अथवा पंखा चलानेसे यह काम जैसे भी पूरा हो, वह करना चाहिए और तभी आप उस हवासे, जिसमें आप रहते हैं, पूरा लाभ उठा सकेंगे।

रोग मुक्ति की कहानी.....

(पृष्ठ १७ से आगे)

मन्दिर आ पहुँचा। ५ बजे शाम मेरी मुलाकात यहाँ के निर्देशक श्री विट्ठलदास मोदी से हुई। उन्होंने बड़े धैर्य से मेरी सारी बात सुनी और मुझे आश्वस्त किया कि, दो महीने में बिलकुल ही ठीक हो जाऊँगा।

दूसरे दिन प्रातः से मेरा उपचार पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी और एनीमा से शुरू हुआ।

अपने चिकित्सा-काल में मुझे फलाहार, उपवास तथा रसाहार कराया गया। इन तीनों उपचारों मे कुल २२ दिन लगे। उपवास के बाद से ही मुझे राहत का अनुभव होने लगा और मुझे स्फूर्ति मालूम होने लगी। पेट का दर्द, गैस, सर में चक्कर आना सभी समाप्त हो गया था। आँव आना तथा टट्टी के साथ मवाद आना भी समाप्त हो गया था।

पर, उसके बाद ४० दिनो तक मैंने मठा कल्प किया। उसके बाद धीरे-धीरे मुझे साधारण भोजन पर लाया गया।

मैं आरोग्य-मंदिर में कुल ७० दिनों तक रहा। और मात्र इतने ही दिनों में मेरा सारा कष्ट जाता रहा।

आरोग्य-मंदिर का वातावरण बहुत ही सुन्दर है। और वहाँ के सभी कर्मचारी अपने दायित्व के प्रति बड़े ही सजग रहते हैं। श्री विट्टलदास मोदी का उल्लेख ऊपर कर ही चुका हूँ। इनके सुपुत्र श्री विमल कुमार मोदी एम० बी० बी० एस० होते हुए भी प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति पूर्ण समर्पित हैं। विचार में वे बड़े सुलझे और स्वभाव से अति मधुर हैं।

(पृष्ठ १९ से आगे)

दिन साथ में थोड़े चावलका भात भी लें। दो-तीन दिन चावल लेने के बाद, उनके बदले रोटी लेने लग जाये और फिर सुबह मठा फल, दोपहर-शाम रोटी-सब्जी मठा लेने लगें।

शक्ति बढ़नेपर सुबह टहलना शुरू करें और कल्पके समय यदि कब्ज रहे, तो शेर-भर सेर गुनगुने पानीका एनिमा लेकर पेट साफ कर लें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोग मुक्ति की कहानी

कहाँ बीमारी से निराश मैं नौकरी छोड़ने वाला था

श्री रमेशचन्द्र यादव, पुत्र श्री सूबेदार सिंह यादव, ग्राम कासिमपुर, डाकखाना नगला अग्नी, जिला एटा (उत्तर प्रदेश)

मेरी उम्र इस समय २८ वर्ष है और कृषि-विभाग में गोंडा में सहायक कृषि-निरीक्षक के पद पर काम कर रहा हूँ।

अपने जीवन की कहानी शुरू से शुरू करूँ। उन दिनों मैं पढ़ता था, मैं यद्यपि दुबला-पतला था, तथापि खेल-कूद में मुझे विशेष रुचि थी। खो-खो कूद और कबड्डी मेरे प्रिय खेल थे। जिला स्तर की ओर मंडलीय स्तर की प्रतियोगिताओं में भाग भी लिया। उस समय मैं शरीर में एक स्फूर्ति का अनुभव करता। पढ़ाई समाप्त करके, जब घर पर रहने लगा, तब मुझे कुश्ती का शौक हुआ। पहलवानी से शरीर भी पहले की अपेक्षा कुछ अच्छा हो गया।

इसके कुछ ही समय बाद, १९७७ में मेरी कृषि-विभाग में नौकरी लग गयी। अब हमारी दिनचर्या ही बदल गयी। दिन भर कुर्सी पर बैठे बैठे काम करना पड़ता। और मेरा सारा, खेल कूद, व्यायाम, पहलवानी समाप्त हो गयी। इसके साथ ही नयी संगत से मुझे चाय, गोश्त, मछली, मिठाइयाँ और तली-भुनी चीजों का भी चस्का लग गया।

अब इन सबके फलस्वरूप मुझे कब्ज रहने लगा, और शरीर की वह पुरानी चुस्ती जाती रही। हर वक्त आलस्य घेरे रहता।

बात १९७९ की है। मुझे पहले पतले दस्त आने लगे और उसके बाद खूनी पेचिस शुरू हो गयी। इसके लिए मैंने एलोपैथिक दवाइयाँ लीं। इन दवाओं से मुझे लाभ तो हुआ पर आँव आना बंद नहीं हुआ।

कुछ दिन बाद, आँव के साथ-साथ पीब आने लगा। पेट में जलन रहने लगी, पेट में भारीपन महसूस होता, बराबर डकारें आती रहतीं और पेट में मीठा-मीठा दर्द सदा बना रहता। यदि कभी कोई किंचित् गरिष्ठ भोजन कर लेता, तब पेट का दर्द जोर का हो जाता। दिनों दिन मेरा शरीर पीला पड़ता जा रहा था। अतः मजबूर होकर मैंने छुट्टी ले ली। पहले वैद्यों की और फिर होमियोपैथों से दवा करायी। कुछ आराम मालूम होने पर फिर नौकरी पर चला गया।

कुछ ही दिनों के बाद, मेरे सारे कष्ट पुनः उभरे। इस बार छुट्टी लेकर एलोपैथिक दवा करायी। दो वर्षों तक मैं एलोपैथिक चिकित्सा कराता रहा। अच्छे खासे नामी-गिरामी डाक्टरों से इलाज कराया; पर निराशा ही हाथ रही। सैकड़ों इंजेक्शन, हजारों गोलियाँ और बीसों प्रकार के टानिकों के प्रयोग के बाद भी मैं एक समय भी भर पेट भोजन कर पाने में असमर्थ रहा।

निराश मेरे मन में विचार उठा कि, मर जाऊँ तो मर जाऊँ; पर अब दवा नहीं खाने वाला हूँ। और, चारपाई पर लेटे-लेटे मैं अपनी मौत के दिन गिनने लगा।

इसी समय मेरे पिता जी की भेंट एक विशेषज्ञ से हो गयी। उन्होंने पेट के कष्ट का विशेष अध्ययन किया था। उन्होंने पिता जी को आश्वस्त किया कि, ४ मास उनकी दवा लेने से मैं पूर्ण स्वस्थ हो जाऊँगा। पिता जी के बहुत कहने पर अपनी प्रतिज्ञा तोड़ कर उनकी दवा लेने लगा। मैंने ४ के बजाय ५ महीना उनकी दवा चलायी। उन्होंने मुझे यह भी सलाह दी कि, मैं पुनः नौकरी पर चला जाऊँ तो मेरा ध्यान रोग से हट कर काम पर लग जायेगा।

अतः मैं नौकरी पर फिर चला गया और उनकी दवा भी चलाता रहा। इसी बीच एक दिन बड़े जोर का पेट में दर्द हुआ।

निराश मन लेकर मैं गोरखपुर आया और वहाँ के एक विख्यात होमियोपैथ से मिला। उन्होंने पूरी बात सुनकर कहा कि, आपको जीर्ण गैस्ट्राइटिस है और इसके मरीज बहुत कम ही अच्छे होते हैं। सुनकर मेरा तो होश ही उड़ गया। पर, उन्होंने कहा कि, दवा लीजिए ठीक हो जाइयेगा। उनसे एक माह की दवा लेकर; घर लौटा, लोगों के पूछने पर बस इतना ही कहा कि, दवा डाक्टर ने दी है और कहा है कि, ठीक हो जाऊँगा; पर उनकी मूल बात तो दिमाग में चक्कर काट ही रही थी कि, 'इसके मरीज बहुत कम अच्छे होते हैं।'

मेरी देख-रेख के लिए उन दिनों पिता जी सदा मेरे साथ रहते थे। दवा से कोई लाभ होता न देखकर मैंने नौकरी छोड़ने तक का विचार कर लिया।

इसी बीच देवरिया के एक मेरे मित्र ने मुझे आरोग्य-मंदिर में इलाज कराने की सलाह दी और बताया कि, वहाँ कोई दवा नहीं दी जाती; मात्र, मिट्टी, पानी, धूप, हवा, उपवास तथा आहार से उपचार होता है। इतने मात्र से पुरानी-से-पुरानी बीमारी ठीक हो जाती है।

मेरे अन्तस का सारा धैर्य समाप्त हो चुका था। अतः मैं दूसरे ही दिन आरोग्य-

(शेष पृष्ठ १६ कालम ३ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-सम्बन्धी ८ श्रेष्ठ प्रकाशन

इन्हें पढ़कर स्वास्थ्य उन्नत कीजिए और दूसरोंके स्वास्थ्य-प्राप्तिमें सहायक होइए

आहार-चिकित्सा-सम्बंधी महत्वपूर्ण ४ पुस्तकें,

आहार-चिकित्सा

(छठवां संस्करण)

ले० अनर्लड इहरिट

इहरिटकी बीमारी सांघातिक समझी जा रही थी। वे अपने आहार-चिकित्साके प्रयोगसे बिलकुल स्वस्थ हो गये और इतने स्वस्थ हुए कि वह सवा दो घंटे बिना ठहरे दौड़कर लोगों-को दिखा सके और आगे चलकर उन्होंने इसी आहार-चिकित्साके प्रयोगसे अपना स्वास्थ्य इतना उन्नत कर लिया कि छप्पन घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने डाक्टरों एवं मित्रोंको चकित कर दिया और फिर अपनी विधिपर उन्होंने हजारों रोगियोंको चलाकर पूर्ण स्वस्थ किया और अब वह सारी विधि उन्होंने "आहार-चिकित्सा" पुस्तकमें लिख दी है। ६ मूल्य रू०।

आदर्श आहार

(आठवां संस्करण)

ले० डा० सतीशचंद्र दास

यह पुस्तक नहीं भोजनद्वारा स्वास्थ्य-संरक्षण एवं रोगनाशका एक अपूर्व मंत्र है। इस ग्रंथके लेखक हैं डा० सतीशचंद्रदास एल० आर० एफ० सी० पी० एस० (एडिनवरा) एल० आर० एफ० पी० (ग्लासगो) एल० एम० (डबलिन) एल० एम० एस० (कलकत्ता) जिन्होंने अपनी जोरोंसे चलती एलोपैथी की प्रैक्टिसको छोड़कर प्राकृतिक चिकित्साको अपनाया था। इस पुस्तकमें उन्होंने, अपने जीवनमें हुए भोजन सम्बन्धी सारे अनुभवोंका सार भर दिया है। मूल्य केवल ५ रु०।

कच्चा खानेकी कला

(चौथा संस्करण)

ले० डा० सत्यप्रकाश

भोजनशास्त्रियों का मत है कि स्वास्थ्य- को उत्तम बनाये रखनेके लिए मनुष्यके भोजनमें पचास प्रतिशत ऐसे खाद्य होने चाहिए जो आगेके सम्पर्क में न आये हों इसके लिए हमें फल और कचंबरका व्यवहार अधिक-से-अधिक करना चाहिए। पर अपक्वाहारको भी संयोगसे स्वादिष्ट और स्वास्थ्यकर बनाया जा सकता है। यह कैसे? इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तक से लें और अपने स्वास्थ्यको उत्तम बनानेकी ओर अग्रसर हों? बढ़िया छपाई, सुन्दर दुरंगा कवर मूल्य केवल ४ रु०।

दुग्ध कल्प

(पाँचवा संस्करण)

ले० विट्ठलदास मोदी

(उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा पुरस्कृत)

दूध शरीर को पुष्ट तो करता ही है रग-रग, नस-नस को धोकर शरीरको निर्मल बना देता है और रोग इसके कल्पसे चले जाते हैं। इसकी विस्तृत विधि इस पुस्तकमें पढ़ें और लाभ उठायें। मूल्य ४ रु०।

उपवास-चिकित्सा-सम्बंधी २ प्रकाशन,

उपवास चिकित्सा

(दूसरा संस्करण)

ले० बर्नर मेकफैडेन

उपवास करनेकी इस पुस्तकमें वह सांगोपांग विधि दी गयी है जिसके अनुसार चलकर हो उपवास का पूरा-पूरा लाभ उठाया जा सकता है। मूल्य ६ रु०।

उपवाससे लाभ

(नवम् संस्करण)

सं. विट्ठलदास मोदी

रोगोंको दूर करनेका उपवास एक बड़ा साधन है। पर इसका उपयोग समझकर ही करना चाहिए। गंगाकी तरह जहां यहां लोगों को तारता है, तैरना न जानने वालोंको डुबोता भी है। 'उपवासके लाभ' उपवासके लाभोंको बताकर उपवास करनेकी कलामें अबतक जो उन्नति हुई हैं उससे भी आपको परिचित करायेगा। यह परिचय आपको इस पुस्तकमें उपवासके विविध आचार्य ही देंगे। जिन्हें आप मंत्रमुग्धकी नाई पढ़ते रहेंगे। पुस्तकके अंत में एक भारतीय उपवासीके चालीस दिनके उपवास की डायरी भी दी गयी है। पृष्ठ संख्या १५४ मूल्य ६ रु०।

व्यायाम और योगासन-सम्बंधी २ पुस्तकें

योगासन

(छठां संस्करण)

ले० श्री आत्मानन्द

उत्तर प्रदेश सरकार से पुरस्कृत

योगासन हिन्दुस्तानके ऋषियोंद्वारा संस्कृत प्राचीनतम प्रणाली तो है ही, यह दुनियाकी मानी हुई श्रेष्ठतम व्यायाम प्रणाली भी है। यह स्वास्थ्य सम्बर्धन के साथ-साथ रोग निवारण में भी अद्वितीय है। योगासन की विधियां और योगासन इस सचित्र "योगासन" द्वारा सीखिए और योगासनों द्वारा रोग निवारणकी कलाकी जानकारी प्राप्त कीजिए। पृष्ठ-संख्या १६८, बढ़िया छपाई, दुरंगा कवर मूल्य केवल ७ रु०।

सुगठित शरीर

(दूसरा संस्करण)

ले० डा० चतुर्भुजदास मोदी

सांडकी छाती, शेरकी कमर, हिरनकी छलांग देखकर आप कह उठते हैं ये सुन्दर है। सौन्दर्य अङ्ग-सौष्ठवका प्रतिफल है। आप स्त्री हों या पुरुष, अपने अङ्ग-अङ्गको सुगठित बनायें। आप अपनेमें शक्तिकी वृद्धिका तो अनुभव करेंगे ही, आप सुन्दर भी लगने लगेंगे। शरीर के प्रत्येक अङ्गको सौष्ठव प्रदान करना एक कला है। 'सुगठित शरीर' पढ़ें आप इस कलाके पंडित हो जायेंगे और यदि आप अपने अर्जित ज्ञानके अनुसार चलें तो लोग आपके सुगठित शरीरको देखकर ईर्ष्या करेंगे। मूल्य १० रुपया।

ये चार पुस्तकें 'आरोग्य' के ग्राहकों को पौने मूल्यमें मिलेगी।

मिलनेका पता—**व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्नोत्तर

इस स्तंभमें 'आरोग्य'के जिज्ञासु पाठकोंके सर्वसाधारणके लिए उपयोगी प्रश्नोंका उत्तर दिया जाता है। पाठक एक बारमें एकसे अधिक प्रश्न न पूछें और प्रश्नोत्तर-कूपनके साथ, जो इसी पृष्ठपर छपा है, संक्षेपमें लिखकर भेजें। प्रश्नकर्ता अपना पूरा पता जरूर लिखें। यदि वे चाहेंगे तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा।

—संपादक

मेरे मित्रको तंबाकूके साथ पान खानेकी आदत है। कृपया बतायें कि, क्या सादा पान भी हानिकारक है?

ऐड्रयू बिलियम फ्रांसिस, लखनऊ

तंबाकू एक विष है, ऐसा विष कि, इसके सेवनसे कैंसर रोग होता है, बताया जाता है। इसका उपयोग किसी रूपमें भी नहीं करना चाहिए। सादा पान—केवल पानका पत्ता तो उपयोगी है, उसके साथ कत्था और चूना भी थोड़ा-बहुत उपयोग हो सकता है। चूना खनिज द्रव्य है। इसका उपयोग शरीर नहीं करता। अतः, इसका उपयोग न करना ही ठीक है।

मैं पहले बहुत मोटा था, मैंने भोजन घटाया और अधिकतर चाय पीकर रहने लगा और वजन दो महीनेमें २० पौंड कम हो गया। वजन तो घट गया; पर बदन बेडौल हो गया, पेट भी हो गया है। सबसे बुरी बात यह है कि मेरी छाती स्त्रियों-जैसी लगने लगी है। शक्ति-हीनताका अनुभव करता हूँ।

रजकण, झांसी

मैं एक तेइस वर्षीय युवक हूँ। मेरी ऊँचाई पाँच फुट सात इंच है और वजन १५८ पौंड। मैं बहुत भारी और शरीर बेडौल लगता है। शरीर को सुडौल कैसे बनायें?

क, ख, ग, लखनऊ

वजन कम करना अनगढ़ पत्थरसे सुडौल बनाने-जैसी ही कला है। इस कलाकी पूरी जानकारी कर लेनेके बाद ही मूर्ति गढ़नेका काम शुरू करना चाहिए। वजन कम होते समय शरीर सुडौल बनता जाता है, त्वचाकी रंगत निखरती जाती है और शरीरमें लदावकी कमी होते जानेके कारण स्फूर्ति और शक्ति बढ़ती है। वजन घटनेकी कला अंग-प्रत्यंगकी उचित कसरत और भोजनके उपयुक्त चुनावमें निहित है। भोजनमें अन्नकी मात्रा घटाना लाभकर है; पर इसके साथ फल-तरकारियोंकी मात्रा बढ़ाना जरूरी है। वजन घटनेमें जो कचरा पैदा होता है, उसे दूर करनेके लिए फल तरकारियोंमें पाये जानेवाले विटामिन और प्राकृतिक लवण जरूरी है अन्यथा शरीरमें कालिमा आती है और सुस्ती छाती है। चाय पीकर वजन घटाना तो शरीरको विषमय बनाना है। वजन घटानेके लिए सुबह फल-दूध, दोपहरको हरी तरकारियां और चोकर समेत आटेकी रोटी तथा शामको फल-दूध लेना आदर्श भोजन कहा जायगा। भोजनसे चीनी, गुड़, घी, तेल, शत-प्रतिशत निकाल देना चाहिए। इतनेसे ही वजन घटने लगेगा। पांच-सात पौंड मासिकसे अधिक वजन घटाना ठीक नहीं है।

वजन घटानेके लिए कसरतका सहारा लेना बहुत जरूरी है। शरीरको प्रति सप्ताह आइनेमें देखें और हर अंगकी नित्य कसरत करें जिस अंगमें मोटापा अधिक हो उसकी कसरत ज्यादा करें।

'रजकण' जी आप अपना वजन ६ महीने तक न घटने दें और व्यायामका अभ्यास करें। धीरे-धीरे आपका शरीर सुडौल हो जायगा।

मेरी उम्र २१ वर्ष है। तीव्र पेचिश हुए १७ मास हो गये हैं। छोटों से लेकर प्रसिद्ध चिकित्सकोंसे पूरा इलाज कराया है परन्तु सभी चिकित्सक असफल रहे। मलसे बेहद दुर्गंध आती है। खाली पेट मल नहीं उतरता है। भूख खूब और असहनीय लगती है। सदैव कमजोरी व परेशानीका अनुभव करता हूँ। अति दुर्बल स्वास्थ्य है। फलदायक उपचार बतायें।

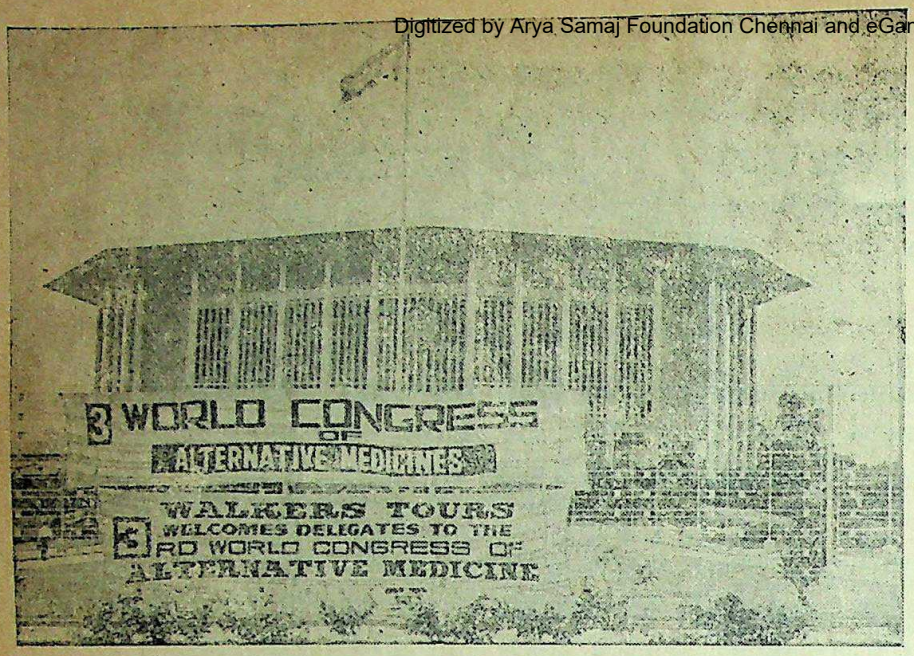
रमेशचंद्र, भरतपुर

यक्षने युधिष्ठिरसे पूछा, "अमृतं किम्—" युधिष्ठिरने जवाब दिया, "गोरसम्"। पेचिसमें गोरस अर्थात् दूध तो नहीं; पर दूधसे बना मठा सचमुच अमृतका ही काम करता है। आप सब कुछ खाना-पीना छोड़कर केवल मठा लेना शुरू करें। पतला मठा दो-दो घंटेपर एक-एक पाव लें, आरामसे लेटे रहें और प्यास लगे तो पानी भी पीते रहें। दो-दो घंटेपर मठा पचने लगने-पर समयमें पंद्रह-पंद्रह मिनट कम करते हुए पौन-पौन घंटेपर और अधिक भूख बढ़नेपर आध-आध घंटेपर लेने लगें और छह सप्ताहतक केवल मठा पीकर रहें। यह मठेका कल्प तोड़ते समय दोपहरतक मठा ही लें और फिर शामको मठा और कोई हल्की तरकारी। दूसरे

(शेष पृष्ठ १६ कालम ३ में नीचे)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



सभास्थल जहाँ वैकल्पिक चिकित्सा सम्मेलन हुआ था

वैकल्पिक चिकित्सा-पद्धतियां और स्वास्थ्य-सेवा

विश्व-स्वास्थ्य-संघटन द्वारा को लम्बो (श्री लंका) में आयोजित वैकल्पिक चिकित्सा-सम्मेलन का 'आरोग्य' प्रति डाक्टर कृष्णमुरारी मोदी एम० बी० बी० एस०, एल० एल० सी० ओ० (लंदन) एम० आर० ओ० (इंग्लैंड) (जालीमेकर एपॉर्टमेंट न० ३, कफ परेड, कोलाबा, बम्बई ४००००५)-द्वारा प्रेषित एक रिपोर्ट

विश्व-स्वास्थ्य-संघटन ने नारा दिया है, कि, सन् २००० तक दुनियाके प्रत्येक व्यक्ति तक स्वास्थ्य-सेवा पहुँच जायेगी।' लेकिन, विश्व-स्वास्थ्य-संघटन का भी मत है कि, इतने बडे पैमाने पर स्वास्थ्य-सेवा केवल एलोपैथी द्वारा संभव नहीं है। इसके लिए हमें हर देशकी उनकी अपनी चिकित्सा-पद्धति की भी सहायता लेनी होगी, जैसे चीनका एक्यूपंक्चर; भारतका आयुर्वेद, योग, ध्यान; ईरानकी यूनानी, जर्मनी में जन्मी होमियोपैथी, अमेरिका में जन्मी अस्टियोपैथी तथा प्राकृतिक चिकित्सा, हिप्नोटिज्म, मैगनेटोथिरैपी एक्यूप्रेशर आदि आदि।

एलोपैथिक चिकित्सा बड़ी मंहगी चिकित्सा है। इसके लिए बड़े-बड़े अस्पताल, निदानके लिए मंहगी मशीनें, लंबी शिक्षा और ट्रेनिंगके बाद पैदा हुए चिकित्सकों और विशेषज्ञोंकी आवश्यकता पड़ती है। और-तो-और दवाओंके अधिक समयतक इस्तेमालके बाद प्रायः उनके अनेक दुष्परिणाम (Sideeffect) सामने आते हैं।

भारत बहुत बड़ा देश है, गरीब है, लोग गांवोंमें रेल और सड़कोंसे सुदूर जगहोंमें रहते हैं हैं। ऐसी जगहोंमें चिकित्सा-सेवा पहुंचानेके लिए केवल बेयरफुट डाक्टर' ही उपयोगी हो सकते हैं। चिकित्सा-पद्धति भी सीधी होनी चाहिए, सस्ती होनी चाहिए और दुष्परिणाम-रहित होनी चाहिए। इस दिशामें चीन, जापान, कोरिया आदि कई देशोंमें राज्य स्तर पर अनेक प्रयोग किये जा रहे हैं।

विभिन्न पद्धतियोंकी प्रभावकारितासे परिचित करानेके लिए १९ अक्तूबरसे २४ अक्तूबर १९८२ तक तीसरी अंतरदेशीय वैकल्पिक चिकित्सा-पद्धति के कानफरेंस का आयोजन श्री लंकाकी एक्यूपंक्चर-एसोसियेशन और फ्रांसकी एसोसियेशन आफ मेडिसिने आल्तरनेतिया-द्वारा लंकामें आयोजित किया गया था। अन्तरराष्ट्रीय स्वास्थ्य संघटन ने इस आयोजनको सफल बनानेके लिए [illegible] बड़ी धनराशि सहायतामें दी थी। इस [illegible] फरेंस में विभिन्न देशोंके विभिन्नपद्धतियों[illegible] लगभग १००० चिकित्सकोंने भाग लिया [illegible] इनमें ऐसे एलोपैथ चिकित्सक भी थे, [illegible] एलोपैथी छोड़कर या एलोपैथीके साथ [illegible] किसी वैकल्पिक चिकित्सा-पद्धति का उपयो[illegible] कर रहे थे। मैं भी इस कांग्रेसमें प्राकृति[illegible] चिकित्सक और आस्टियोपैथकी हैसियतसे [illegible] सम्मिलित हुआ था। विभिन्न चिकित्सकों[illegible] विभिन्न पद्धतियोंका जो परिचय हम लोगोंको [illegible] दिया, उनका सार-संक्षेप यहाँ प्रस्तुत है।

भूमिका के रूप में कह दूं कि, चिकित्सा[illegible] पद्धतियोंका विकास धीरे-धीरे होता है। [illegible] बार नयी खोज करनेके लिए, हमें अपनी [illegible] चिकित्सा पद्धतिके इतिहासका अध्ययन करना [illegible] पड़ता है। कभी-कभी हम जितना पीछे [illegible] हैं उतना ही आगे बढ़ते हैं। कई चिकित्[illegible] विधियाँ जो हम छोड़ चुके हैं, उनका [illegible] फिरसे अध्ययन करते हैं और उनको आज[illegible] वैज्ञानिक मापदंडसे तौलकर वैज्ञानिक आधा[illegible] देते हैं। आज हम अपनी वैज्ञानिक उप[illegible] विधियोंके आधारपर इनका विकास कर रहे हैं।

एक्यूपंक्चर

चीनने अपनी प्रारम्भिक चिकित्सा[illegible] पद्धति एक्यूपंक्चर के प्रचार-प्रसार में बड़ा [illegible] ठोस कदम उठाया है। जब कोई रोगी उन[illegible] किसी अस्पतालमें पहुँचता है, तो उसकी [illegible] डाक्टरों द्वारा परीक्षा की जाती है। एक [illegible] एलोपैथ होता है और दूसरा होता है, एक्यू[illegible] पंक्चरिस्ट। ये दोनों चिकित्सक परीक्षा[illegible] बाद निश्चित करते हैं कि, उसे कौन-सी चिकि[illegible] त्साकी जरूरत है या दोनों ही चिकित्सा कि[illegible] विशेष अनुपातमें दी जानी चाहिए। इ[illegible] प्रकार चीनने अपनी इस पुरातन चिकित्सा[illegible] है। पद्धतिको एलोपैथीके समान दर्जा दे दि[illegible]

एक्यूपंक्चर चीनकी ५००० वर्ष पुरा[illegible] चिकित्सा-पद्धति है। आज वहांके हर डाक्टर[illegible] को एक्यूपंक्चर भी सिखाया जाता है। इस[illegible] आरम्भकी कहानी बड़ी मजेदार है। कि[illegible] लड़ाईके दौरान एक योद्धाके शरीरमें कई[illegible]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

र गया। पर, उसे कोई पीड़ा नहीं। बाद में तीर निकाला गया। तीर निकालनेके बाद कुछ दिनमें ही, उसका घाव भर गया। और-तो और उसे अपनी एक पुरानी बीमारीसे भी मुक्ति मिल गयी। के बाद शरीरमें हजारों 'प्वांइट्स की खोज गयी और उनका उपयोग विभिन्न बीमारियोंको ठीक करनेमें तीर नहीं, सुई चुभोकर गया। शरीरके हर अंगोंमें विशेष होती है, जिनका शरीरके नाड़ी-से कोई संबंध नहीं होता। 'चैनल' निश्चित बिंदुओंपर बहुत पतली पतली भिन्न धातुओंकी बनी सुइयाँ एक निश्चित ईतक चुभायी जाती हैं। कहा जाता है इस चुभनके प्रभावसे शरीरमे एंडारिफन-क द्रव्य द्रवित होता है, जो निश्चेतक कीन-जैसी ही चीज होती है और यही निवारण के लिए कारण-रूप है।

एक दूसरा रूप

एक्यूपंक्चरका एक दूसरा भाग मोक्षीस्टन-चिकित्सा पद्धति है। इसमें जड़ी-बूटीसे सिगारको जलाकर, एक्यूपंक्चरके लिए चित बिंदुओंपर सुई न लगाकर इससे जाता है।

भारतमें भी अलग-अलग रोगोंमें लोहेको करके विशेष स्थानोंमें दागा जाता रहा यह चिकित्सा देहातमें विशेषरूपसे प्रचलित और यह भी मोक्षीवस्टन-जैसी ही चिकित्सा-ति है।

एक्यूपंचर को चिकित्सा को ज्यादा कर बनानेके लिए सुइयोंको धीरे-धीरे जाया जाता है। कभी-कभी गरम करके भी इयोंको प्रयोगमें लाया जाता है। इन सुइयों कभी-कभी हल्की बिजली भी संबंधित की जाती है। ऐसे लोग जो सुई लगवाना पसंद करते, उनके लिए लैसरबीम (एक प्रकार की प्रकाश-सलाका) का प्रयोग किया जाता है।

सियात्सू

जापान में जन्मी सियात्सू या एक्यूप्रेशर चिकित्सा स्वतंत्र चिकित्सा होते हुए भी एक्यूपंक्चरका ही एक रूप है। इसमें एक्यूपंक्चर बिंदुओंको अंगूठे से निश्चितसमय और निश्चित दबाव से दबाकर प्रभावित किया जाता है। यह चिकित्सा हथेली तथा पैरके तलुओंपर अधिक प्रभावकारी साबित होती है। यह चिकित्सा-पद्धति जापान, सिंगापुर, कोरिया, थाईलैंड आदि देशों में अधिक प्रचलित है।

आहार-चिकित्सा

डेनमार्क तथा स्विटजरलैंडमें रुमैटेवायड आरथराइटिसमें भोजन-चिकित्साके सफल प्रयोग हुए है। ऐसे रोगियों को विशेष रूपसे आलू भोजन के रूप में दिया जाता है। आलूको छिलके समेत भापसे उबाला जाता है। और स्वाद के लिए उनमें सोया, धनिया-जैसी सुगंधमय पत्तियाँ मिला दी जाती हैं। साथमें एक लहसुन दिया जाता है। नमक, चीनी, मिर्च का बिल्कुल उपयोग नहीं होता। ध्यान रखते हैं कि, रोगी एक लीटर पानी जरूर प्रति दिन पी ले। आलूके दो सप्ताहके भोजनके बाद रोगीको विशुद्ध शाकाहारी भोजन देते हैं, जिसमें उबली सब्जी, पूर्ण कनसमेत चावल और चोकर समेत आटे की रोटी का प्रयोग होता है। साथमें कुछ विशेष जड़ी बूटियोंका काढ़ा या चाय दी जाती है।

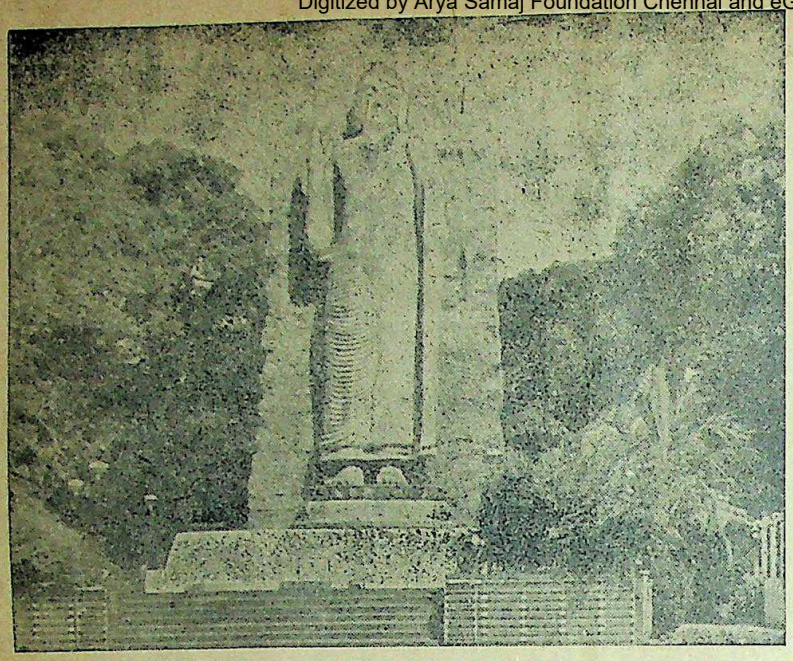
कैंसरके रोगीको बिना पके अर्थात् आग के संपर्कमें न आये भोजनपर रखा जाता है। उन्हें अंकुरित अन्न, ताजे फल, सलाद और मेवे दिये जाते हैं। यदि यह भोजन रोगी को नहीं पचता, तो उसे सादा शाकाहारी भोजन देकर धीरे-धीरे उपर्युक्त भोजनपर ले आते हैं। उनकी चीनी, सिगरेट, शराब, चाय, काफी बंद कर दी जाती है। अनेक रोगियोंको इस भोजनसे खूब लाभ हो रहा है।

आहार-चिकित्साके प्रयोग इंग्लैंड में एलर्जीके रोगियोंपर चल रहा है। उन्हें भोजनमें छह दिन तक भेड़का गोश्त, नासपाती देते हैं तथा पीनेके लिए झरनेका पानी दिया जाता है। छह दिन बाद रोगीके भोजन में पपीता और सेब भी जोड़ते हैं और धीरे-धीरे सभी फल और रोटी पर आता है। टमाटर और संतरेका नंबर सबसे पीछे आता है। एक-एक खाद्य जोड़नेकी विधिसे यह पता लग जाता है कि, रोगीको किस खाद्य के प्रति एलर्जी है। इससे रोगीको अपना भोजन निश्चित करनेमें सहायता मिलती है।

सम्मेलन के कुछ प्रतिनिधियों के साथ लेखक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



सभास्थल के निकट बुद्ध-मूर्ति

उपवास-चिकित्सा

उपवासके प्रयोग तो अनेक देशोंमें हो रहे हैं और उपवास ज्वर, अपच, अग्निमंदता, वायु-विकार, बढ़े टांसिल, रक्तचाप (ब्लडप्रेशर) और गठिया आदि रोगोंमें विशेष सफल हुआ है।

उपवास आरम्भ करनेके पहले रोगीको दो-तीन दिनतक केवल फल या फलोंका रस दिया जाता है फिर उपवास आरम्भ होता है। उपवासमें रोगी खूब आराम करता है, इच्छानुसार जल पीता रहता है और जरूरत पड़ने पर पेट साफ करनेके लिए एनिमा भी उसे दिया जाता है। यह उपवास दो-तीन सप्ताह या कभी-कभी पाँच-छह सप्ताह भी चलता है। उपवास तोड़नेमें एक विशेष सावधानीकी आवश्यकता होती है। पहले रोगीको पानीमें मिला फलका रस, फिर रस फिर फल देते हैं और फिर धीरे-धीरे संतुलित भोजनपर लाते हैं।

उपवास बड़ी आसानीसे एक-दो दिन से लेकर दो-तीन सप्ताह तक कराया जा सकता है। और, प्रायः सभी तीव्र रोगों के तथा प्रमुख जीर्ण रोगों के निवारण में बड़ा सहायक सिद्ध होता है।

योग, प्राणायाम तथा ध्यान

भारतकी इन विधियोंको वैज्ञानिक दृष्टि से खूब अच्छी तरह अब परख लिया गया है और इनकी प्रभावकारिता निर्विवाद है। इनका उपचारात्मक प्रयोग विश्वके विभिन्न देशोंमें हो रहा है और इनके प्रयोगसे संबंधित बड़ा साहित्य लिखा जा चुका है और लिखा जा रहा है।

प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा का आरम्भ जरमनीमें हुआ। विकासक्रममें यह अमेरिका इंग्लैंड, भारत तथा विश्वके अनेक देशोंमें फैली। यह चिकित्सा-पद्धति चिकित्सा से अधिक जीवन-पद्धति को महत्व देती है। उसका कहना है कि, यदि व्यक्ति सही जीवन जिये—उसका आहार ठीक हो, प्रचुर शारीरिक श्रम करे और उचित विश्राम करे तो उसके शरीर का मल, मल, मूत्र, पसीना तथा श्वसन के द्वारा निकलता रहेगा और वह स्वस्थ रहेगा। इसकी दृष्टि में रोगोंका कारण गलत रहन-सहन के कारण शरीरमें विजातीय द्रव्य का इकट्ठा हो जाना है, जिसे हम रोग कहते हैं। अतः अपने उपचार में वह रोग के प्रकट लक्षण को नहीं, रोगी के सम्पूर्ण शरीर को महत्व देती है। रोगका निवारण शरीर-शोधन से सम्भव है। यह चिकित्सा-प्रणाली आहार-चिकित्सा उपवास के साथ-साथ जलोपचार मिट्टी के प्रयोग करती है तथा धूप, शुद्ध वायु। तथा व्यायाम को बड़ा महत्व देती है। भारत में योग, प्राणायाम, ध्यान इसमें सम्मिलित कर लिया गया है। कई देशों विशेषरूपसे रूसमें इसके अनेक सफल प्रयोग हो रहे हैं। यह चिकित्सा पद्धति सरल है और, उसके साथ ही चिकित्सा का प्रशिक्षण बहुत सरल है। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी इस चिकित्सा-पद्धति में विशेष रुचि थी। इसको उन्होंने रचनात्मक कार्यक्रम में छोड़ा था। अतः भारत में इसका प्रचलन हुआ।

वनौषधि-चिकित्सा

चीन, श्रीलंका, स्विटजरलैंड, स्वीडेन, डेनमार्क देशके अनेक चिकित्सकों ने अनेक जड़ी-बूटियों की विभिन्न रोगियोंपर प्रभावकारिता सिद्ध की है। पर, जिन जड़ी-बूटियोंके उन्होंने लिये, उनके समकक्ष की जड़ी-बूटियाँ भारतके आयुर्वेद में भी ढूंढ़नी होंगी। तभी, इन देशोंमें किये गये प्रयोगों का लाभ हम ले सकेंगे। जड़ी-बूटियोंका क्षेत्र मुझे विस्तृत लगा और मुझे लगा कि, आयुर्वेद जड़ी-बूटियोंका जो लाभ बताया गया है, उसे हम सिद्ध कर सकें, तो हम सारे विश्व का नेतृत्व कर सकते हैं।

बायोपैथी

बायोपैथी के प्रयोग डेनमार्क, स्वीडेन, हालैंड, फ्रांस इंग्लैंड में हो रहे हैं। इस पैथी में किसी प्रकारकी दवा नहीं दी जाती, केवल ऐसा भोजन दिया जाता है, जो प्राकृतिक खादसे उपजाया गया हो और कृमिनाशक दवा का प्रयोग जिसमें न किया गया। भोजन में जिन पशुओं के मांसका उपयोग होता है, वे पशु भी ऐसे ही भोजन पर रखे जाते हैं। लोग खादके लिए गोबर, पत्ती, कोयले, चूरा, ज्वालामुखीके मुखसे निकले लावा चूर्णका उपयोग करते हैं।

भोजनको अधिक प्रभावकारी बनाने के लिए विटामिन तथा प्राकृतिक लवणों का

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लिथियम, लोहा, तांबा, सोडियम, पौटेसियम १०३ लवणोंका उपयोग होता है। रोगी प्रदूषणमुक्त वातावरण में रखा जाता है रोगी के शरीर से पसीना निकालनेके भाप-नहानका प्रयोग किया जाता है।

आस्टियोपैथी

आस्टियोपैथी अमेरिका, कैनाडा, इंग्लैंड; स्वीडन, डेनमार्क आदि देशोंमें बहु हैं। अमेरिकामें इसके छह कालेज २०००० चिकित्सक हैं। इंग्लैंडमें दो तथा फ्रांसमें एक कालेज है। यह चिकित्सा स्पिलडिस्क, लंबैगो, सियाटिका, सर्वाइकल स्पोंडिलाइटिस, ब्रैंकियल न्यूरैल-जिया तथा माइग्रेन आदि रोगोंमें बहुत प्रभावकारी है। इसमें केवल हाथका प्रयोग होता है और रीढ़की हड्डी तथा शरीरके अन्य जोड़ोंको बिठाकर चिकित्सा की जाती है।

संगीत-चिकित्सा (फ्लाइवोगथिरैपी)

संगीतके वशीभूत होकर गायें अधिक देती हैं, पौधे जल्द बढ़ते हैं, यह साबित हुआ है। और, अब रोगीको स्वस्थ करने दिशामें चिकित्सा के रूप में संगीत का प्रचार हो रहा है। इसे फ्लाइवोगथिरैपी कहते हैं। यह चिकित्सा, डेनमार्क, जर्मनी, हालैंड, स्वीडेन तथा नार्वेमें अपनायी गयी है। इन स्थानोंपर ऐसी आठ क्लीनिकें हैं। इनमें अलग-अलग रोग के रोगियों को आराम से बैठाकर या लिटा कर उसके कानमें इयर-फोन लगा देते हैं। इससे रोग विशेषके लिए उन्हें विशेष संगीत सुनाया जाता है। यही नहीं, इन संगीत की तरंगों को रोगी के पीने के पानीमें भी 'पास' करते हैं। इस संगीतके कैसेट रोगी खरीद सकता है और विशेष तरंगों से प्रभावित पानी बोतलोंमें बन्द बाजारमें बिकता है। इन प्रयोगोंसे कितने ही रोगी ठीक हो रहे हैं और नये-नये क्लीनिक खोले जा रहे हैं। भारत में भी संगीत-चिकित्साके प्रयोग हुए हैं। राग असावरी से गठियाके रोगी, राग बंसत नपुंसकताके रोगीको तथा राग मालकौंस मानसिक रोगियोंके लिए लाभदायी सिद्ध हुआ है।

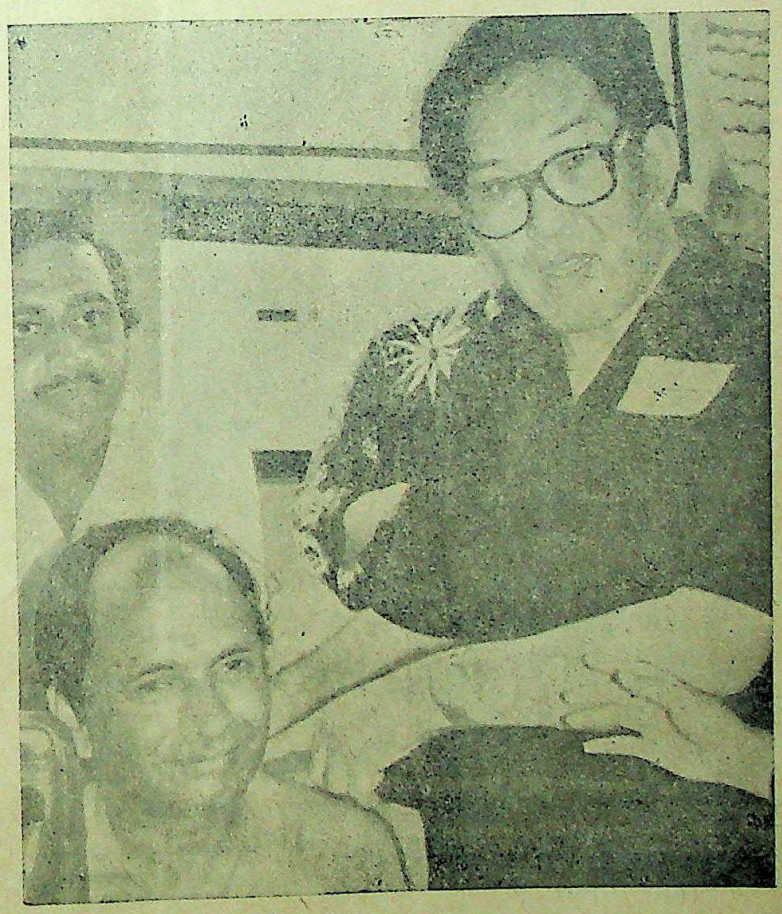
गंध-चिकित्सा

अमेरिकाकी एक महिला सुगंध-द्वारा रोगियोंको ठीक करती हैं, मांके आंचलकी गंध किसे याद नहीं? प्रेमी एक दूसरेकी गंधको कहाँ भूल पाते हैं? सड़कपर चलते-चलते किसी विशेष गंध के आप तक पहुँचते ही आपके पैर अपने आप रुक जाते हैं और बचपनमें सूँघी आम की बौर, हरसिंगार, रातरानी, चमेलीकी खुशबू की याद आपको आ जाती है। खुशबूके साथ-साथ आप अपने बचपनकी मौज-मस्ती, बेफिक्री भी आप याद करते हैं और इसका आपके शरीर पर अच्छा असर पड़े बिना नहीं रहता। सफेद गुलाब पवित्रता तथा स्नेह की याद दिलाता है। रोगीसे मिलनेपर उसे फूलोंका एक गुलदस्ता देना उसे रोगमुक्त होनेमें मदद करता है।

बाजारमें स्त्रियों और पुरुषोंके लिए अलग-अलग तरहके इत्र बिकते हैं। इन गंधों द्वारा पुरुष-स्त्री एक दूसरेको अपनी तरफ आकर्षित करते हैं। गंध-द्वारा आप उत्तेजित हो सकते हैं, आपको मानसिक शांति मिल सकती है। यह अनुभव ही गंध-चिकित्साका आधार है। इस चिकित्सा-पद्धति द्वारा मिरगी, दिलकी बीमारी, डाइबीटिज, डर, डिप्रेशन आदि रोगोंकी चिकित्सा की जाती है।

जोनथिरैपी

जोनथिरैपी, रिफ्लैक्सोथिरैपी चिकित्सा का भी खूब प्रचार हो रहा है। इनमें पैरके तलुओं और हाथकी की हथेली अलग-अलग बिंदुओंपर हाथके अंगूठेसे दबाव डालनेके बाद मालिश की जाती है। हाथ और पैरमें शरीर के सभी अंगोंके बिंदु होते हैं। पैरके अंगूठों पर सरका तथा ऐड़ीपर पैरका बिंदु होता है तथा इन दोनों बिंदुओंके बीच शरीरके प्रत्येक अंग के बिंदु होते हैं। रोगीकी हालत खराब होनेपर तलुओं और हथेली की मालिश लोगों



लेखक एक चीनी चिकित्सक से सक्यूपंकचर चिकित्सा लेते हुए

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

को करते आपने देखा होगा। निश्चित रूप से इस मालिश का शरीरके विभिन्न अंगोंपर बहुत अच्छा असर होता है। तलुओंपर तेल लगाकर कटोरीके पेंदेसे मारते हुए भी आपने देखा होगा। इन विधियोंका पूरे शरीरपर बहुत असर पड़ता है। ये विधियाँ जापान, कोरिया, फिलीपींस आदि देशों में ज्यादा वैज्ञानिक रूपमें उपयोगमें लायी जाती हैं।

मैगनेटोथिरैपी

रोग-निवारणमें **चुम्बक (मैगनेट)** तथा चुम्बक-द्वारा प्रभावित जलका रोगियोंपर प्रयोग करते हैं। इसके लिए तरह-तरहकी मशीनोंका उपयोग किया जाता है, जो बिजली द्वारा संचालित होनेके कारण आपकी इच्छा-नुसार मैगनेट की ताकतको कम और अधिक भी कर सकती हैं। रोगीके बीमार अंगको एक विशेष शक्ति मैगनेट से एक निश्चित समयके लिए प्रभावित करते हैं। इससे दर्दके रोगियोंको लाभ होता है। इसके द्वारा शरीर पर जलनेसे बने घाव तथा फोड़े-फुंसीके घावोंको कम समयमें ठीक किया जा सकता है। यह विधि कैनाडा में विशेष इस्तेमाल की जा रही है और इसे मैगनेटोथिरैपी कहा जाता है।

सैंडबेगथिरैपी

इसमें कपड़ेके थैलोंमें बालू रखकर बाँध देते हैं। ये थैले-छोटे-बड़े अलग-अलग वजनके होते हैं। कमरके दर्दके रोगीको पेटके बल विस्तरपर लिटा देते हैं। दर्दकी तीव्रताके अनुसार निश्चित वजनके थैलेको एक निश्चित ऊँचाई से कमरपर कई बार गिराते हैं। कई रोगियोंको इससे लाभ होते देखा गया है।

कुल मिलाकर मुझे लगा कि, भारत को अपने ६० करोड़ नागरिकों को यदि स्वास्थ्य प्रदान करना है तो इस समस्या का समाधान अस्पतालों की संख्या बढ़ाते जाने से नहीं होने वाला है। हमें उन्हें स्वस्थ जीवन जीने की विधि सिखानी होगी। और, इसके बाद भी कोई समस्या उपस्थित हो तो, प्राकृतिक चिकित्सा, योग, ध्यान, उपवास, आहार-चिकित्सा तथा वनौषधि-चिकित्सा पूरी तरह काम चल सकता है।

एक झपकी ले लें

(पृष्ठ ८ से आगे)

दिन का सोने का ढंग में रात के सोने के ढंग से सर्वथा भिन्न था। रात की निद्रा के दो प्रकार हैं। एक अवस्था वह है, जिसमें वह स्वप्न देखता रहता है। ऐसी अवस्था में उसकी पुतलियाँ आँख बन्द होने के बावजूद तेजी से घूमती रहती हैं। पर, जब पहली नींद आती है, वह अवस्था स्वप्नविहीन होती है। रात में सोते समय ये अवस्थाएं थोड़ी-थोड़ी देर के लिए एक के बाद दूसरी आया ही करती हैं। पर, दोपहर के सोने में स्वप्न देखने की अवस्था आती ही नहीं। वह पहली नींद के समान होती है।

स्वास्थ्य-विशेषज्ञ श्री गेलार्ड हाउजर ने इस प्रश्न का कि, 'क्या सोना अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी है ?' का उत्तर देते हुए कहा है कि, दिन में दो बार शिथिलन की स्थिति में ऐसे पटरे पर जो सिरहाने की ओर ऊँचा और पायताने की ओर नीचा हो १५ मिनट के लिए सो जाना स्वास्थ्य के लिए बड़ा ही हितकर है। झुके पटरे पर सोने से रीढ़ की हड्डी सीधी हो जाती है और पीठ को एक समतल प्राप्त होती है। ऐसी स्थिति में किसी मांशपेशी में यदि तनाव आया हो तो वह शिथिलन की स्थिति में आ जाती है।

जो दिन में झपकी नहीं लेते, उन्हें भी परावर्तन (रिफ्लेक्शन) अथवा लेटने की आवश्यकता महसूस होती है। हम सभी में एक प्रकार की ऐसी यांत्रिकता है कि, हमें थोड़ी देर के लिए अपना काम बन्द कर देने की अपेक्षा महसूस होने लगती है। और उस विश्राम के बाद, हम तरोताजा होकर एक नयी शक्ति से फिर काम में जुट सकते हैं। जिनको नींद कम आती हो, ऐसे लोगों के लिए तो दिन में एक या दो बार नियोजित ढंग का शान्त वातावरण अत्यावश्यक है।

यद्यपि लेटने की स्थिति में गहरी शिथिलन अपेक्षाकृत सरल है; पर बैठे रह कर भी आदमी अपना तनाव कम कर ले सकता है। यदि शिथिलन के लिए दिन में आपको समय न मिल पाता हो, तो भी समय निकाल कर ५ मिनट के लिए ही सही शिथिलन लाने वाले व्यायाम करने का प्रयास करें।

डाक्टर लोग इस क्रिया को 'प्रगतिशील शिथिलन' की संज्ञा से जानते हैं। शिथिलन की स्थिति में शान्त बैठे, अपने मन को वाह्य प्रपंचों से और विचारों से मुक्त कर लें, जिसके लिए अति सक्रिय रूप में मस्तिष्क को काम करना पड़ता हो। श्वास अन्दर खींचें और श्वास निकालते समय अपना ध्यान श्वास निकालने की प्रक्रिया पर केन्द्रित करें। अब टाँगों और भुजाओं में शिथिलन लायें और मानसिक रूप से शरीर को निष्क्रिय होने का आदेश दें। यह क्रिया पैर के अंतिम छोर से शुरू करें, फिर टखनों, घुटनों जंघों, कमर इयों से लाते हुए भुजाओं तक लायें। फिर पेट, सीना, कंधे, पीठ, गरदन, चेहरा और सर में शिथिलन लायें। इनके साथ ही आँखें चेहरे और ठुड्डी में शिथिलन लाना न भूलें। इन अंगों को लोग प्राय: दाब की स्थिति में रखते हैं। जब आपको लगने लगे कि, आप कपड़े की गुड़िया के समान लोंदे रह गये हैं, तब समझें कि, आप शिथिलन की पूर्णावस्था में हैं।

अगों में खिचाव लाना भी शिथिलन लाने का एक रूप है। इससे मांसपेशियों में आकुंचन आया तनाव ढीला पड़ता है। जब आदमी बे-तरह थका होता है, प्रकृति उसे जमुहाई लेने ओर शरीर मे खिचाव लाने को बाध्य कर देती है। इस खिचाव वाले व्यायाम का अन्य रूप अंगों को ढीला छोड़कर झुलाना भी है।

दफ्तरों में दोपहर में चाय पीने की छुट्टी होती है; पर उसके स्थान पर यदि शिथिलन लाने के लिए समय दिया जाये, तो वह कार्यकर्त्ता के लिए अधिक हितकर होगा। थोड़ा आराम कर लेने के बाद कर्मचारी की दक्षता बढ़ जायगी। अनेक सफल व्यवसायी तथा प्रशासनिक पदों पर काम करने वाले इस रहस्य को जानते हैं। जब किसी बड़े एक्जीक्यूटिव के सम्बंध में यह कहा जाता है कि, वह अति व्यस्त हैं अथवा किसी कांफरेंस में हैं तब जरा पता लगायें, तब यह तथ्य प्रकाश में आयेगा कि, वे शिथिलन कर रहे हैं और अपने शरीर तथा मस्तिष्क को नयी शक्ति से अनुप्राणित कर रहे हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-संबंधी उत्तम पुस्तकें

	CURE--THROUGH OSTEOPATHY by Dr. K. M. Modi	Price Rs. 20/-
१.	MIND YOUR MENTAL HEALTH by Dr. Hardwari Lal Sharma	" Rs. 20/-
२.	भगवान बुद्ध : जीवन और दर्शन—ले० सिद्धातिस्स—अनु० श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
३.	रोगोंकी सरल चिकित्सा—ले० विट्ठलदास मोदी	१६-००
४.	योगासन—आत्मानंद	७-००
५.	उपवास-चिकित्सा—ले० वर्नर मैकफैडेन	६-००
६.	सुगठित शरीर—ले० डा० चतुर्भुजदास मोदी	१०-००
७.	दुग्ध-कल्प—(चौथा संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	४-००
८.	उठो—(चौथा संस्करण) ले० स्वामी कृष्णानंद	५-००
९.	जल चिकित्सा—फादर कनाइप	८-००
१०.	बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग—(दूसरा संस्करण) सं० श्री विट्ठलदास मोदी	१०-००
११.	आहार-चिकित्सा—(चौथा संस्करण) श्रीअर्नाल्ड इहरिट	६-००
१२.	आदर्श-आहार—(सातवां संस्करण) डा० सतीशचन्द दास	५-००
१३.	उपवाससे लाभ—(सातवां संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
१४.	कच्चा खाने की कला—डा० सत्यप्रकाश	४-००
१५.	सर्दी-जुकाम खांसी—ले० डा० रैम्सस अल्सेकर	४-००
१६.	रोगों की नयी चिकित्सा—ले० लुई कूने	१२-००
१७.	जीने की कला -ले० विट्ठलदास मोदी	८-००
१८.	यूरोप-यात्रा—श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
१९.	स्वास्थ्य कैसे पाया—सम्पादक श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२०.	प्राकृतिक जीवन की ओर—एडोल्फ जस्ट	१०-००
२१.	वैज्ञानिक मालिश—श्री सत्यपाल	६-५०
२२.	रोगों की अचूक चिकित्सा—ले० जानकीशरण वर्मा	४०-००
२३.	अचूक चिकित्सा के प्रयोग—ले० " "	१५-००
२४.	शिशु रोगोंकी गृह-चिकित्सा— " "	८-००
२५.	दैनन्दिन रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा—डॉ० कुलरंजन मुखर्जी	१५-००
२६.	स्त्री रोगों की गृह चिकित्सा—ले० डा० कुलरंजन मुखर्जी	१०-००
२७.	नीरोग होनेका सच्चा उपाय—डा० आर० टोब्रू ट्राल	४-५०
२८.	आकृतिसे रोगकी पहचान—डा० लुई कूने	४-५०
२९.	सूर्य नमस्कार—श्रीमंत बाला साहब पंत	१५-००
३०.	निरामिषाहार दर्शन—श्री जगदीश्वर जौहर	२५-००
३१.	32—Nature Cure for Common Diseases—V. D. Modi	Price Rs. 14/-
	(रोगों की सरल चिकित्सा का संक्षिप्त अनुवाद)	
	33—Your Diet in Health & Disease by Dr. Harry Benjamin	Price Rs. 7/50
	34—Better Sight Without Glasses by Dr. Harry Benjamin	Price Rs. 9/-
	35—Philosophy of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-
	36—Practice of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-

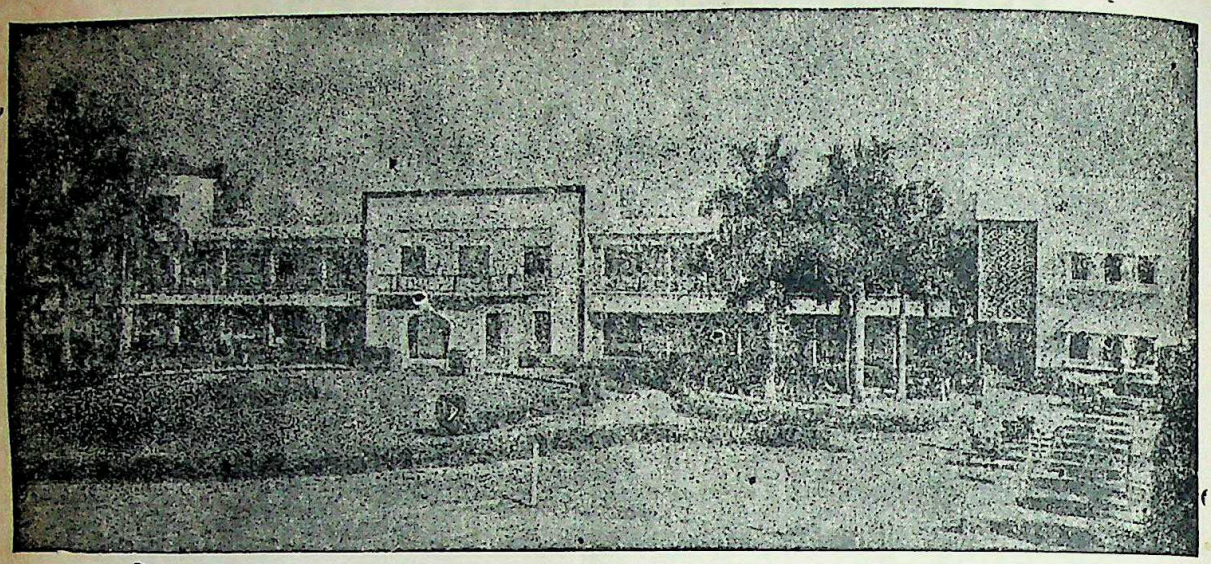
ऊपर की प्रथम इक्कीस पुस्तकें आरोग्यके ग्राहकोंको पौने मूल्यमें दी जायेंगी।

नोट :—पुस्तकोंके हर पार्सलपर रजिस्ट्रेशन चार्ज पौने तीन रुपया अलग लगता है। अर्थात्-आप एक रुपयेकी भी पुस्तक मंगायें तो रजिस्ट्रेशन चार्ज वजन चार्ज के अलावा पौने तीन रुपया लगेगा और दस रुपये की मंगायेंगे तो वजन खर्चके अलावा रजिस्ट्री खर्च पौने तीन रुपया ही लगेगा। अतः ग्राहकों को चाहिए कि, वे एक साथ अधिक-से-अधिक पुस्तकोंका आर्डर दें।

व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य-मंदिर २७३००३, गोरखपुर (उ० प्र०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



आरोग्य-मंदिरका नवनिर्मित भवन

यदि आप जीवनसे निराश हो चुके हैं?

समझ बैठे हैं कि आपका रोग जानेका नहीं, तो

प्राकृतिक चिकित्साका

सहारा लीजिए

यह शरीर मिट्टी, पानी, धूप और हवाका बना है और उन्हींके समुचित प्रयोगसे वह फिर नवीन हो सकता है। इसके अलावा 'आरोग्य-मंदिर' में आपको प्राकृतिक चिकित्साके साधन जल, धूप, मिट्टी, वायु, आसन, प्राणायाम, मालिश, उपवास, युक्त आहारकी विधि करायी और बतायी जायगी। सूर्यकिरण-चिकित्सा, दुग्ध-कल्प और विचार-शक्तिके प्रयोगसे भी आप परिचित होंगे। अपना स्वास्थ्य लौटानेके साथ-साथ अपने कुटुम्बवालों और इष्ट-मित्रोंको प्राकृतिक साधनों-द्वारा रोगमुक्त और स्वस्थ रहनेकी सलाह देने लायक हो जायँगे।

विशेष जानकारीके लिए 'अरोग्य-मंदिर का परिचयपत्र मंगानेकी कृपा करें।

पत्र-व्यवहारका पता।

संचालक—अरोग्य-मंदिर

पोस्ट : आरोग्य मंदिर—२७३००३, गोरखपुर (यू० पी०)

तारका पता—'नेचर' (Nature) फोन नं० ३१६९

वार्षिक १८ रु०]—मुद्रक—अशोक [illegible] अशोक मुद्रण गृह, [illegible] तोपखाना रोड, इलाहाबाद [एक प्रति १ रु० ६० पै०

प्रकाशक—विट्ठलदास मोदी आरोग्य मंदिर, गोरखपुर।

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection. Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आरोग्य

28
पत्रे से प्राप्त संख्या 14-3-83
पुस्तकालय
गुरुकुल काँगड़ी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

1. आहार में खुज्झा—'हिन्दू' से साभार द्वितीय कवर

2. दो दृष्टान्त कथाएं—'द' ईस्ट ऐंड वेस्ट सीरीज' से 1

3. मनका भय—स्वामी कृष्णानन्द 2

4. आहार अर्थराइटिससे मुक्त कर सकता है—श्री एलमर हार्वे जेफरीज 2

5. स्वास्थ्यदाता कौन ?—सम्पादकीय 3

6. खाद्य-पदार्थों में रंगों का अप-मिश्रण—सुश्री थनकम्मा जैकब 4

7. एलोपैथी की बाध्यता का अभाव—श्री हैरी बेंजामिन 5

8. एनिमाकी उपयोगिता—श्री जानकीशरण 6

9. चुम्बक-चिकित्सा : कितनी सच, कितनी झूठ—श्री विट्ठलदास मोदी 7

10. क्या आप तनावसे निबटने में सक्षम हैं—श्री हारलैंड मैक्सवेल 9

11. न्यूमोनिया : औषधिहीन चिकित्सा सर्वोत्तम—डा० अर्नेस्ट जे० कार्लसन 10

12. पत्तीवाली नयी भाजी—सुश्री सीमन्तिनी रामदास 11

13. मानसिक स्वास्थ्य : प्राकृतिक चिकित्सा का अंग—श्री मिल्टन पावेल 12

14. नारी-सौंदर्य के कुछ विचारणीय पहलू—सुश्री रामवती देवी 15

15. यदि बच्चे को कब्ज हो—श्रीकृष्णमूर्ति 17

16. गुरुजनों का कहना है—संकलित 19

17. मेरा कायाकल्प हो गया—प्रो० दीनदयाल पाण्डेय 21

18. प्रश्नोत्तर 23

आहार में खुज्झा: अनेक समस्याओं का समाधान

'हिन्दू' से साभार

"डाक्टर ! मुझे मात्र कब्ज की शिकायत है। क्या करूँ कि, पेट साफ होता रहे ?—श्रीमती टी० ने मुझसे पूछा।

मैंने कहा—"चोकर, खुज्झा और रुक्षांश (रफेज) ! अपने आहार में इनमें से किसी एक चीजको सम्मिलित कर लीजिए । आये दिन रेचक दवा खानेकी अपेक्षा कब्ज की समस्या का यह कहीं अच्छा समाधान है।

मेरा उत्तर सुनकर श्रीमती टी०–शंकालु सी लगीं। और, बोलीं—"लगता है, आज-कल स्वास्थ्य-सम्बंधी हर समस्या का समाधान चोकर ही है।

"मेरी एक सहेली को बवासीर है। उन्हें चोकर अधिक मात्रामें लेने को कहा गया है। मेरी दो सहेलियां मोटापे की शिकार हैं । वजन कम करनेके आहारके रूपमें उन्हें अपने आहार में खुज्झा बढ़ाने को कहा गया है। निश्चय ही खुज्झा सार्वभौम रूप में सर्वरोगहर नहीं माना जा सकता।"

मैंने मुस्कराते हुए उत्तर दिया—"हमारी सभी समस्याओंका निश्चय ही, यह जादू भरा उत्तर नहीं है। पर, निश्चय ही बीसवीं शताब्दीके प्रायः सभी रोगों से मुक्ति पाने में सहायक अवश्य है।"

अपनी बात स्पष्ट करते हुए मैंने कहा कि, "जिन मूलशोधकर्त्ताओं ने पहले-पहल खुज्झे के सम्बधमें साक्षियाँ प्रस्तुत कीं, उन लोगों ने देखा कि, अनेक रोग जो ब्रिटेन, अमेरिका-सरीखे 'विकसित' देशों में खूब प्रचलित हैं, कम विकसित देशोंमें—विशेषतः अफ्रिका महाद्वीप में—सर्वथा अज्ञात-से हैं।"

मेरी बात सुनकर श्रीमती टी० बोलीं—"लेकिन, हम लोगों का आहार निश्चय ही अविकसित देश वालोंके आहार से अच्छा है !"

उनकी बातसे सहमति प्रकट करते हुए मैंने कहा—"हम लोगों का आहार उनसे भिन्न अवश्य है। पर, यह नहीं कहा जा सकता कि, वह बेहतर ही है। हुआ यह है कि, अधिकांश पश्चिमी देशोंके लोगों ने अत्यधिक परिष्कृत, डब्बों बंद अत्यधिक संसाधित (प्रोसेस्ड) आहार लेना शुरू कर दिया है। आहार-निर्माता खाद्य पदार्थों का अधिकांश खुज्झा और अन्य अनुपयोगी अंश निकाल लेते हैं। अतः विकसित देशों के निवासियों को मात्र आधारभूत महत्त्वपूर्ण पोषक अंश ही खानेको मिलता है।"

श्रीमती टी० ने कहा—"यहतो निश्चय ही एक अच्छी बात है।"

"ठीक यही बात कुछ वर्षों पूर्व तक लोग समझते रहे हैं।" ने उनकी बात की पुष्टि करते हुए कहा।" पर, जब देखा गया कि, पश्चिमी देशोंके निवासी आँतों से सम्बंधित

(शेष पृष्ठ १६ कालम १ में)

गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्युटिक्स

(स्थापित १९६२ ई०)

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रेमी-संस्थान (रजिस्टर्ड) द्वारा संचालित

सूचना

पत्र द्वारा प्राकृतिक चिकित्साकी शिक्षा

प्राकृतिक चिकित्साके प्रचारकी दृष्टिसे पत्रद्वारा प्राकृतिक चिकित्साकी शिक्षा देनेकी व्यवस्था की गयी है। एक वर्षतक घरपर हमारे निर्देशनमें प्राकृतिक चिकित्साका अध्ययन करें, फिर दो मासतक प्राकृतिक चिकित्साकी व्यावहारिक शिक्षा लें। परीक्षा पास करने पर एन० डी० की डिग्री दी जायेगी।

अच्छा स्वास्थ्य, अच्छी आदतें, हिंदीके जानकार, २० वर्षसे अधिक उम्रके ही शिक्षार्थी अध्ययनके लिए लिये जायेंगे। पचास पैसेका डाक टिकट भेजकर प्रवेश-पत्र मंगवाएं।

रजिस्ट्रार, गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्युटिक्स

पो० आरोग्य मंदिर २७३००३, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

वर्ष ३६ अंक ९
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आरोग्य

शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सर्वश्रेष्ठ पत्र]

मार्च १९८३

प्रधान संपादक
विट्ठलदास मोदी

संपादक
विमलकुमार मोदी

वार्षिक १८ रुपया
एक अंक १ रुपया ६० पैसा

'आरोग्य'-कार्यालय
गोरखपुर (उ० प्र०)

दो दृष्टान्त-कथाएँ

'द' ईस्ट ऐंड वेस्ट सीरीज़' में प्रकाशित

दादा जे० पी० वास्वानी के भाषणों तथा लेखों से ली गयी दो कथाओं का हिन्दी-भावान्तर।

प्रत्यंचा चढ़ा धनुष

ईसप अपनी कहानियों के लिए जगत् विख्यात हो गया है। उसके जीवन से सम्बंधित एक बड़ी बढ़िया बात सुनिए!

एक दिन देखा गया कि, ईसप छोटे-छोटे बच्चों के साथ खेल रहा है। उन्हीं के साथ-साथ वह भी चिल्ला रहा है और हँस रहा है।

एक एथेंसवासी उधर से गुजरा। उसे इस पर बड़ा ही आश्चर्य हुआ कि, इतना बड़ा महत्त्वपूर्ण व्यक्ति अपना समय इस प्रकार नष्ट कर रहा है!

उसके इस आश्चर्य के प्रत्युत्तर के रूप में ईसप ने एक धनुष लिया, उसकी प्रत्यंचा खोली और उसे भूमि पर रख दिया। उसने उस एथेंसवासी से कहा—"हे बुद्धिमान, यह तो बताओ कि, खुली प्रत्यंचा वाले धनुष का क्या अर्थ है?"

उस आदमी को कुछ न सूझा और वह उत्तर नहीं दे सका। उसने कहा—"आपकी पहेली सुलझा पाने में मैं असमर्थ हूँ। आप ही बतायें कि, इसका क्या अर्थ है?"

ईसप ने कहा—"धनुष पर बराबर प्रत्यंचा चढ़ाकर उसे सदा झुका रखेंगे, तो उसका लचीलापन समाप्त हो जायेगा। यदि प्रत्यंचा उतार कर रखेंगे और समय आने पर चढ़ायेंगे, तो उसमें लचीलापन बना रहेगा और जब उसका प्रयोग करेंगे, तो उसे अधिक सक्षम पायेंगे।"

क्या हममें से अधिकांश लोग प्रत्यंचा चढ़े धनुष के समान नहीं हैं? सदा तनाव और दाब की स्थितिमें नहीं रहते। अपेक्षा है कि, हम अपनी प्रत्यंचा समय-समय पर उतार दिया करें ताकि शिथिलन की स्थिति का अनुभव कर सकें। यदि ऐसा करते रहें, तो हम अपना काम कहीं अधिक दक्षता से कर पाने में समर्थ होंगे।

शैतान ने सारे उपकरण बेच डाले, लेकिन...

शैतान ने एक दिन घोषित किया कि, अब वह व्यापार करना चाहता है और अपने उपकरणों को तर्कसंगत मूल्य लेकर बेचने को तैयार है।

अतः एक दिन एक मेज पर सफेद चादर बिछाकर उसने अपने उपकरणों को सजा कर रख दिया। वे उपकरण थे—आत्मस्नेह (सेल्फ लव), अहंमन्यता (इगोइज्म), विषणासक्ति (सेंसुऐलिटी), घृणा, दुर्भावना (मेलाइस), रोष (रैथ), तृष्णा (ग्रीड), लोलुपता (कोवेटसनेस), ईर्ष्या (एन्वी), मत्सर (जेलसी), आत्मोच्चता की भावना, पदलोलुपता, ख्यातीच्छा!

इनके अतिरिक्त एक और उपकरण था, जो बड़ा ही घिसा-पिटा दिखता था। शैतान उसे तब तक बेचनेको तैयार नहीं था, जब तक उसका बहुत ऊँचा दाम न मिलता।

किसी ने उसकी ओर इशारा करते हुए पूछा—"वह आखिर है क्या?"

शैतान ने कहा—"उसका नाम है—'निरुत्साहन' (डिसकरेजमेंट)!"

किसी ने शैतान से पूछा—"उसका आखिर इतना अधिक दाम क्यों लगा रखा है?"

शैतान ने उत्तर दिया—"मेरा अनुभव कि, मेरे लिए यह सबसे अधिक उपयोगी सिद्ध हुआ है। जब-जब मेरे सभी उपकरण असफल सिद्ध हुए हैं, अकेले इस उपकरण से मैं आदमी का दिल खोल कर उसमें प्रविष्ट हो जाता हूँ और मनोवांछित काम उससे करा सकता हूँ। यदि मैं आदमी को हतोत्साहित करानेमें किंचित् सफल हो जाऊँ तब मैं जो चाहूँ, उस व्यक्ति से करा सकता हूँ। मैंने जिस भी आदमी को वशमें किया, उस हर आदमी पर मैंने इसका प्रयोग किया है। इसीलिए यह इतना घिसा-पिटा दिखता

(शेष पृष्ठ १६ कालम २ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनका भय

स्वामी कृष्णानन्द

एक बार मैंने मनोविज्ञान-संबंधी एक विदेशी पत्रिकामें पढ़ा था कि, दुःस्वप्नोंके कारण एक पांच सालकी लड़कीकी नींद रोज ही उचट जाती थी। इसकी वजहसे वह दुबली होती जा रही थी। इसके लिए लड़की के माता-पिता उसे एक चिकित्सकके पास ले गये। लड़कीने चिकित्सकको बताया कि, सपनेमें वह हर रात देखती है कि, एक बड़ा-सा शेर उसके कमरे में घुस आता है और वह डर जाती है।

चिकित्सकने लड़कीका सपना सुनकर कहा, "अरे, मेरे सपने में भी तो वही शेर आता है। पहले मैं भी उसे देखकर डर जाया करता था; पर मुझे शीघ्र ज्ञात हो गया कि वह तो बहुत भला शेर है। वह लोगों से खेलना पसंद करता है। वह तुमसे खेलनेके लिए ही तुम्हारे सपनोंमें आता है। अब देखो, तुम्हें जब वह सपनेमें दिखायी दे तो उससे दोस्ती करनेकी कोशिश करो। दोस्ती होते ही तुम उसे प्यार करने लग जाओगी।"

उस रात भी बच्चीकी मां सदाकी भांति बच्चीकी खाटके पास कुछ देरके लिए बैठी कि, अगर बच्ची डरे तो उसे चुमकार सके। थोड़ी ही देर बाद लड़की तन-सी गयी और जोर-जोरसे सांस लेने लगी, जिससे लगा कि, बच्ची शेरको सपनेमें देखने लगी है। हमेशाकी तरह इस समय चौंक उठनेके बजाय बच्चीका शरीर धीरे-धीरे ढीला हो गया और उसके होठोंपर मुस्कराहट दौड़ गयी। यह इस बातका प्रमाण था कि, बच्चीकी दोस्ती शेरसे जुड़ गयी है।

मेरा अनुभव है कि, जिस प्रकार इस नुस्खेने सपनेके शेरपर काम किया, ठीक उसी प्रकार यह हमारे दैनिक जीवनमें आनेवाले शेरकी तरहकी डरोंपर भी काम कर सकता है। आप भी आजमाइए। अपने शेरोंके साथ दोस्ती जोड़ना शुरू कीजिए और फिर देखिए कि, उनका प्रभाव आपपर कैसा पड़ता है। सत्य तो यह है कि, जो समस्याएं हमें डरसे कंपाती रहती हैं, वे सपनेके शेरसे भी अधिक निरापद हैं। जब हम उन्हें उस दृष्टिसे देखने लगेंगे और उनसे मैत्री स्थापित करना शुरू कर देंगे तो हमारी समस्याओंकी, हमें नुकसान पहुंचानेकी शक्ति चली जायगी और कई बार तो उनसे हमें लाभ ही होगा।

आहार अर्थराइटिस से मुक्त कर सकता है

श्री एलमर हार्वे जेफरीज

जब मैं छोटा था, मैं कभी अपने शरीरकी अपेक्षित सुरक्षाका ध्यान न रखता। अकसर अनावरित (एक्सपोजर) रखता। और, मेरा पेशा भी कुछ ऐसा था कि, काफी एक्सपोजर का अवसर उसमें था।

ऐसे देखनेमें मैं स्वस्थ दिखता; लेकिन मेरी पीठ उतनी मजबूत नहीं थी।

जब मैं ३५ वर्षका हुआ, मेरा दाँत ऐसे देखने में अच्छा दिखते; पर उनका 'एनामल' कमजोर था और टूट कर अलग हो रहा था। मैंने अपने दाँत डाक्टर को दिखाये। उसने मुझे सलाह दी कि, मैं कुछ दाँतों पर खोल चढ़वा लूँ और मैंने खोल चढ़वा लिया।

इसके कुछ ही समय बाद, मेरी पीठ मुझे बहुत-ही कष्ट देने लगी। उस समय मैं गल्ले के एक 'एलीवेटर' मशीन पर काम करता था। पीठ के दर्द से मैंने यह निष्कर्ष निकाला कि, मैं अत्यधिक श्रम करता हूँ और मुझे बोरे उठाने का काम नहीं करना चाहिए। मैंने अपना काम कम कर दिया फिर भी मेरी पीठ की पीड़ा में कोई अन्तर नहीं आया।

काम कम करनेके बाद भी, मैं खाता उतना ही था, जितना कि, मैं अधिक श्रम करनेके समय खाता था। परिणामतः दिन भर जी ढीला-ढाला रहता। मेरी पीठ का लचीलापन गायब हो गया था और मेरे सीने और कंधों पर थोड़ी सूजन आ गयी थी। मैं तब भी अपना काम चलाते ही जाना चाहता था। अतः, मैं थोड़ा आगे झुका-झुका खड़ा होता।

अब मेरे दाँतों ने पुनः कष्ट देना शुरू किया। एक्स-रे निकाला गया, तब पता चला कि, दाँतों की जड़ में फोड़े-सी चीज हो गयी है। अतः मुझे अपने कुछ दाँत निकलवा देने पड़े।

दो वर्ष बाद, मैंने अपनी पीठ का एक्स-रे करवाया। पता चला कि, मेरी पीठ में दाहिनी ओर चार कशेरुकाओं में तथा बायीं ओर दो कशेरुकाओं में हड्डियाँ बढ़ रही हैं।

डाक्टरोंने मेरे रोगको 'अर्थराइटिस' बताया और कहा कि, यह सारा कष्ट टांसिल के कारण है।

मैंने डाक्टरसे कहा कि, टांसिल का मुझे कभी कोई कष्ट नहीं रहा है। डाक्टरोंने फिर टांसिलकी परीक्षा की और मेरी बातसे सहमति प्रकट की। फिर, जब उन्हें दाँतोंके कष्टकी बात ज्ञात हुई तब बोले—"दाँतोंके फोड़ेके विषके कारण मेरी कशेरुकाएँ बढ़ी हैं।

डाक्टरोंकी राय थी कि, कष्ट और अधिक नहीं बढ़ने वाला है। मैं भी ईश्वरको धन्यवाद देता कि, मैं कुबड़ा नहीं हुआ।

पर, पीठमें कष्ट तो था ही और झुक पाना मुझे कठिन था।

मैं मूर्तिकी तरह बैठे-बैठे अपना दिन गुजारनेको तैयार नहीं था। इसलिए स्वास्थ्य-लाभकी दृष्टिसे आपरेशन करानेको भी तैयार था। डाक्टरोंसे सलाह ली तो बोले कि, आपरेशन से तो कुछ होने वाला नहीं है और जैसी स्थिति है, उसमें उपचार भी कुछ नहीं कर सकता। डाक्टरों ने मुझे सलाह दी कि, मैं अत्यधिक श्रम न करूँ। श्रम करने से कष्ट बढ़ने की आशंका है।

मैंने काम भी छोड़ दिया; फिर भी मैं खूब छक कर खाता।

मेरा स्वास्थ्य अब बहुत अच्छा नहीं रह गया था। उसके साथ ही मेरा उत्साह भी समाप्त हो रहा था। एक सर्वथा असफल व्यक्ति की तरह निराशमन दिन काटता।

मेरे काम छोड़ने से, मेरी पत्नी को घर का खर्च पूरा करने के लिए अतिरिक्त समय में काम करना पड़ता। यद्यपि मुझे अपनी पत्नी के अधिक श्रम की चिन्ता होती; पर वह सदा मेरा उत्साह बढ़ाने का प्रयास किया करती।

इसी बीच महायुद्ध छिड़ गया। हमारे यहाँ के काफी कर्मचारी युद्ध में चले गये। और, फलतः मुझे अपने काम पर पुनः लौटना

(शेष पृष्ठ २० कालम १ में नीचे)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्यदाता कौन ?

लोगों में इस वहमसे बड़ा वहम दूसरा नहीं है, कि, रोगको र करनेकी ताकत शरीरके अंदर नहीं, किसी बाहरी चीजमें । यह वहम लोगोंके दिमागमें इस गहराईसे घर कर गया कि, दुनियाके सुलझे हुए दिमाग जब वर्षों तक इस बातपर चार करेंगे तभी सही चीजको समझेंगे और दुनियाको इस लत खयालसे मुक्ति दिला सकेंगे ।

लोगोंमें यह विचार उस गलत विचारधाराने पैदा किया जो सिखाती है कि, रोग एक दुश्मन है और दुश्मनका सामना सी बाहरी चीज या हथियारसे ही किया जा सकता है और भी उसको नष्ट किया जा सकता है। सदियोंसे यह सिखाया रहा है कि, रोग अनेक हैं और उनके लिए अनेक दवाएँ और यह शिक्षा मनुष्यके दिमागमें इस मजबूतीसे बैठ गयी कि, जब दवाको छोड़नेकी बात कही जाती है, तो वह सिर्फ क दवा या किसी एक चिकित्सा-पद्धतिको छोड़ता है और सरी दवा अथवा चिकित्सा-पद्धतिकी तलाश करने लगता । जबतक आदमी एक नयी दवा नहीं पा लेता, वह पहली ा नहीं छोड़ना चाहता । उनकी इस ओषधिप्रियताके कारण ह रोज नयी दवा निकालता है और पुरानी दवाको नुक्सान- ह ठहराता है । वह एक नयी चिकित्सा-पद्धति ईजाद करता और पुरानीको गलत साबित करता है । जब सभी दवाएँ कामयाब होती हैं और रोगी अंतमें पथ्य-परहेजसे रहने हन-सहनमें सुधार करनेकी बात सुनता है, तो वह पथ्यको ो ऐसी नजरसे देखता है और उसमेंसे भी जल्दीसे अच्छा रनेवाली किसी चीजको निकालना चाहता है ।

जबतक 'रोगको पैदा करनेवाली कोई बाह्य या गुप्त क्ति है', यह वहम लोगोंके दिमागसे नहीं निकाला जाता और उन्हें कार्य-कारण-सम्बन्ध नहीं बताया जाता, तबतक लोग यह नहीं समझ सकेंगे कि, रोगको दूर करनेकी शक्ति किसी दवामें नहीं है । न तबतक लोग यही समझ सकेंगे कि, स्वस्थ रहनेके के लिए अपने भोजन और रहन-सहनको ठीक रखना जरूरी है । और, जब रहन-सहन और भोजनको ठीक कर दिया जाता है, तब रोग, जो शरीरकी अस्वाभाविक अवस्था है, और जो गलत रहन-सहनसे और गलत भोजनसे पैदा होता है, दूर होता है । और, शरीर अपनी स्वाभाविक अवस्था अर्थात् स्वास्थ्यकी ओर अपने-आप लौटता है ।

रोगसे मुक्ति पानेकी शक्ति शरीरके सिवा किसी अन्य वस्तुमें नहीं है । यह शक्ति किसी विशेष खाद्य, जड़ी-बूटी, जलोपचार या किसी अन्य साधनमें भी नहीं है । यह शक्ति शरीरमें—केवल उसीमें निहित है ।

जब एक प्राकृतिक चिकित्सक आपको अमुक भोजन ग्रहण करनेकी राय देता है, कोई कसरत करते रहनेको कहता है, किन्हीं विशेष नियमोंपर चलाता है, तब वह यह जानता है कि, वह आपकी केवल इस बातमें मदद करता है कि, आप अपने शरीरको उस दशामें ला सकें, कि, जिसमें वह अपने-आपको स्वस्थ करता है । वह इस महान् सत्यको पहचानता है कि, यदि शरीरकी उचित देख-भाल की जाय, तो वह स्वाभाविक अर्थात् स्वस्थ दशामें रहता है, और अस्वस्थ शरीरको स्वस्थ, प्राकृतिक साधनोंकी सहायतासे केवल प्रकृति ही कर सकती है । वह समय दूर नहीं है जब सभी इस सत्यको पहचानेंगे ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खाद्य-पदार्थों में रंगों का अपमिश्रण

सुश्री थनकम्मा जेकब

उत्तर प्रदेश में रंगीन खाद्य पदार्थों के १२,५७५ नमूने यों ही लिये गये और लखनऊ-स्थित 'टाक्सिलाजिकल रिसर्च सेंटर' में उनका परीक्षण किया गया। इससे यह बात पकड़ में आयी कि, उनमें ८,८२० में ऐसे रंगों का प्रयोग हुआ है, जो निषिद्ध माने गये हैं। इसका अर्थ हुआ—७० प्रतिशत में रंगों की मिलावट मिली।

पर, अनुभव की सबसे दुःखद बात यह है कि, जब बिना रंग मिलायी अपने स्वाभाविक रंग वाली हल्दी सुपर बजार में भेजी गयी, तब ग्राहकों ने रंग अभाव में उन्हें खरीदने से इनकार कर दिया।

रंगों के अपमिश्रणके लिए उपभोक्ता भी एक हद तक जिम्मेदार हैं। और, इसीके साथ-साथ यह भी सत्य है कि, विभिन्न प्रकार की मिलावटों में रंगों की मिलावट बेतरह बड़ी मात्रा में देखने में आती हैं।

उत्तर प्रदेश में रंगीन खाद्य पदार्थों के १२,५७५ नमूने यों ही लिये गये और लखनऊ-स्थित 'टाक्सिलाजिकल रिसर्च सेंटर में उनका परीक्षण किया गया। इससे यह बात पकड़ में आयी कि, उनमें ८,८२० में ऐसे रंगों का प्रयोग हुआ है, जो निषिद्ध माने गये हैं। इसका अर्थ हुआ कि, जिन खाद्य-पदार्थों का विश्लेषण किया गया, उनमें ७० प्रतिशत में निषिद्ध रंगों की मिलावट मिली।

यहाँ बता दूँ कि, परीक्षण में जिन खाद्य पदार्थों में निषिद्ध रंगों का अपमिश्रण मिला उनमें थीं—दालें, दूध के पदार्थ यथा खोया, आइसक्रीम; मिठाइयाँ, गेंहू का आटा, सूजी, बेसन तथा अन्य दालों के आटे से बने नमकीन, मीठी चीजें यथा मिठाइयाँ (कनफेक्वानरी), बोतलों में बंद पेय (साफ्ट ड्रिंक), अलकोहल-युक्त तथा अन्य प्रकार के पेय, चाय, मसाले, खाद्य पदार्थों के अन्य योगज, साबूदाना, पान का मसाला, सुपारी आदि।

यह सत्य है कि, कोलटार वाले ११ रंगों के प्रयोग की अनुमति केक, आइसक्रीम, बिस्कुट, पेस्ट्री, मिठाई, कुछ फलों से बनी चीजों, दूध से बनी कुछ चीजों, डब्बाबंद सब्जियों, सास, सूप-पाउडर, कस्टर्ड-पाउडर, साफ्ट-ड्रिंक तथा चाय, काफी, कोको से इतर पेयों तथा माल्टेड खाद्यों के लिए है। इन खाद्य-पदार्थों में रंगों का प्रचलन इतना बढ़ गया है कि, उपभोक्ता किसी विशिष्ट चीज को उसी विशिष्ट रंग से युक्त ही खरीदना पसंद करता है। यदि वही चीज बिना रंग के या भिन्न रंग में मिलने लगे, तो उस पदार्थ की बिक्री घट जायेगी।

दुर्भाग्यवश हमारी यही प्रवृत्ति उन खाद्य-पदार्थों के सम्बंध में भी है, जिनको रंगा जाना 'प्रिवेंशन आव फूड अडल्टरेशन ऐक्ट' के अन्दर वर्जित है। हल्दी, मसाले बिना छिलकेवाली दालें आदि इसी श्रेणी में हैं। हमारे देश में खाद्य पदार्थों के सम्बंध में जो कानून हैं, उसमें इन पदार्थोंको कृत्रिम रंगों से रंगना वर्जित है। फिर भी 'गोल्डेन-सेला', हल्दी और बिना छिलके वाली जितनी भी दालें हमारे बाजारों में आती है, उनमें लगभग सभी कृत्रिम रंगों से रंगी होती हैं। इसका अर्थ हुआ—'प्रिवेंशन आव फूड अडल्टरेशन ऐक्ट' और उसके अंतर्गत बने नियमों की अवहेलना! इसीलिए हम इन्हें अपमिश्रण की संज्ञा देते हैं। अनुभव की सबसे दुःखद बात तो यह है कि जब 'गोल्डेन सेला' (जो बिना मिलावटवाली स्थिति में उतनी सुनहली नहीं होती) और बिना रंग मिलायी अपने स्वाभाविक रंग वाली हल्दी जब सुपरबाजार में भेजी गयी तब ग्राहकों ने रंग के अभाव में उन्हें खरीदने से इनकार कर दिया।

ऐसी स्थिति में फुटकर सामान बेचनेवालों के सामने एक यही चारा बचता है कि, वे रंगों के अपमिश्रण का सहारा लें। इसीलिए यह बात कही जाती है कि, स्वयं उपभोक्ता रंगों के अपमिश्रण को बढ़ावा देते हैं।

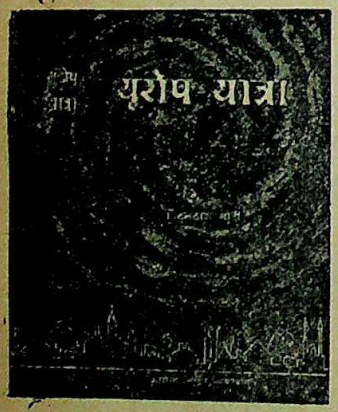
खाद्य-पदार्थों के निर्माणकर्त्ताओं की जानकारी में अब यह बात भी आ गयी है कि, रंग उनके पदार्थों के दोषों पर भी परदा डाल देता है और घटिया किस्म की चीज भी बढ़िया लगने लगती है।

अब प्रश्न उपस्थित होता है कि, 'रंगों का अपमिश्रण क्या है?" हम यहाँ उसके कुछ निश्चित् उदाहरण दे रहे हैं:

(शेष पृष्ठ १८ कालम २ में)

मेरी यूरोप-यात्रा

लेखक : श्री विट्ठलदास मोदी



मोदीजीने प्राकृतिक चिकित्साका अध्ययन करने, प्राकृतिक चिकित्सा-सम्बन्धी संस्थाओं तथा शिक्षालयोंको देखने और प्राकृतिक चिकित्साके विशेषज्ञोंसे मिलने के लिए दो बार यूरोपके कुछ देशोंकी यात्राएँ की थीं। इस सम्बन्धके सारे अनुभव और जो उन्होंने यूरोपमें देखा-सुना इस पुस्तकसे आप जान सकें।

इसी पुस्तक में उनकी दूसरी यात्राका भी सार आ गया है।

अंतमें मोदीजीकी जीवनकी रूपरेखा भी दी गयी गयी है, जो एक प्रकारसे आरोग्य मंदिरकी स्थापना और विकासका इतिहास है। पृष्ठ संख्या १७६। मूल्य तीन रुपया मात्र।

व्यवस्थापक, आरोग्य-मंदिर, पो० आरोग्य-मंदिर गोरखपुर २७३००३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राकृतिक चिकित्सा में एलोपैथी की 'बाध्यता' का सर्वथा अभाव

श्री हैरी बेंजामिन

यह एक सर्वज्ञात तथ्य है कि, आदमी जब भी किसी डाक्टर के पास स्वास्थ्य-सम्बंधी कोई समस्या लेकर जाता है, तो डाक्टर कभी 'क्यों ? और 'कैसे ?" का, प्रश्न न कभी उठाता है और न उस पर विचार करता है। वह मात्र कुछ दवाएँ खाने या इंजेक्शन लगाने के लिए देता है। बस यही उसके लिए अलम् है। रोगी के पास बस एकही चारा रहता है कि, वह दवा लेता रहे। अतः हम देखते हैं कि, एलोपैथी में डाक्टर और रोगी के सम्बन्ध में मात्र बाध्यताका ही एकल राज्य है।

प्राकृतिक चिकित्सा में स्थिति सर्वथा भिन्न होती है। प्राकृतिक चिकित्सा का मूल आधार रोगी और चिकित्सक के बीच बुद्धिगम्य और तर्कसंगत सहयोग होता है।

पूर्व की एक पुरानी कहावत है कि, दि आप प्रकृति के रहस्यों को जान जायें वह सदा-सदा के लिए आपकी चेरी बन वेगी और आपके सम्मुख श्रद्धा से नत-तक रहेगी।" इसका अर्थ यह हुआ कि, द आप प्रकृति के नियमों को समझ लेंगे, वह आपसे सदा अधिक-से-अधिक सह-ा करती रहेगी। मानव जीवन का हर लू किसी-न-किसी प्राकृतिक नियम के कार-क्षेत्र के अन्तर्गत आता है। और, नियमों को तथा उनके काम करने के को जानकर ही व्यक्ति विभिन्न परि-तियों में स्थिति को अपने नियंत्रण में सकता है। इसके विपरीत केवल एक स्थिति है—परिस्थिति का दास होना! प्राकृतिक चिकित्सा के साहित्य में व शरीर के स्वास्थ्य और रोग के सम्बंध ार-बार इसी दृष्टि पर जोर दिया जाता । इस परम सत्य की अनुभूति ही तिक चिकित्सक को चारों ओर से निराश ों को भी स्वास्थ्य-लाभ कराने में सहायक ी है। यह एक बहुज्ञात तथ्य है कि, बहुत थोड़े लोग प्राकृतिक चिकित्सा की शरण आते हैं और जो आते हैं, वे वर्षों तक न्न चिकित्साएं कराकर निराश हुए हैं। प्राकृतिक चिकित्सा-काल में स्वा-स्थ्यार्थी को यह अनुभव करा दिया जाता है कि, अपने दैनिक जीवन और भोजन के सम्बंध में उसे भविष्य में प्रकृति के नियमों से सहयोग करते रहना चाहिए, तभी वह अच्छे स्वास्थ्य का स्वामी हो सकेगा। यह सहयोग ही प्राकृतिक चिकित्सा की सफलता की कुंजी है। यहाँ यह भी बता दूं कि, एलोपैथी 'सहयोग' पर नहीं 'मजबूरी' पर आस्था रखती है ?

डाक्टर के पास 'क्यों' और 'कैसे' का कोई उत्तर नहीं।

यह एक सर्वज्ञात तथ्य है कि, आदमी जब भी किसी डाक्टर के पास स्वास्थ्य-सम्बंधी कोई समस्या लेकर जाता है, तो डाक्टर 'क्यों ?' और 'कैसे ?' का प्रश्न न कभी उठाता है और न उस पर विचार करता है। वह मात्र कुछ दवाएं खाने या इंजेक्शन लगाने के लिए दे देता है। बस यही उसके लिए अलम् है। वह कभी सम-झाने का प्रयास नहीं करता कि, वह गोली अथवा पेय दवा क्यों उसके लिए आवश्यक है। रोगी के पास बस एक ही चारा रहता है कि, वह दवा लेता रहे। मेरा विचार है कि, डाक्टर के इस व्यवहार का अनुभव प्रायः सभी को होगा।

यदि कोई डाक्टर से यह आग्रह करने पर उतारू हो जाये कि, उसकी स्थिति पर वह विचार-विमर्श करे, या बुद्धिगम्य रूप में बात समझा दे, तब डाक्टर उसका प्रतिरोध करेगा। ऐसी स्थिति उपस्थित करने पर डाक्टर सोचता है कि, रोगी उसका समय नष्ट कर रहा है। उसको पूरा प्रशिक्षण ही इस आधार पर दिया गया है कि, जो दवा वह दे रहा है, उसके सम्बंध में रोगी में विश्वास उत्पन्न करने की कोई आवश्यकता नहीं है। जहाँ तक रोगी को बात बुद्धिगम्य कराने की बात है, डाक्टर की प्रणाली में ही उसे अनावश्यक माना गया है। रोगी के जिम्मे बस इतनी-सी ही बात है कि, वह डाक्टर की आज्ञा का आँख मूंद कर पालन करे और भोंडे (?) सवाल न पूछे। यह ठीक ऐसी ही स्थिति है जैसी कि, सैनिक की होती है कि, वह बिना किसी ना-नुनच के अपने ऊपर वाले अफसर की आज्ञा का पालन करता रहे। (एक अंग्रेजी कविता का अंश है—"हिज इज नाट. टु रीजन व्हई! हिज इज बट टु डू ऐंड डाई!"

अतः हम देखते हैं कि, एलोपैथी में डाक्टर और रोगी के सम्बंध में मात्र बाध्यता का ही एकल राज्य है। डाक्टर चाहे कितना भी सहानुभूति रखनेवाला हो, कितना भी कृपालु हो, और कितना भी मिलनसार क्यों न हो, उसके पास और कोई चारा ही नहीं है। डाक्टर कभी भी रोगी को अपने विश्वास में बांधने का प्रयास नहीं करता और अपने इसी दृष्टिकोण के फलस्वरूप वह रोगी को यह बताना सर्वथा अनावश्यक समझता है कि, वह अमुक दवा क्यों और किस विचार से दे रहा है।

अतः रोगी सदा अज्ञान के अंधकार में भटकता फिरता है। वह बिना समझे-बूझे यंत्रवत् डाक्टर के आदेश का पालन करता है। उसे डाक्टर के ज्ञान पर आस्था रखकर यह मान लेना मात्र रहता है कि, उसे जो आदेश दिया गया है, उसके अनुपालन से ही वह ठीक हो जायेगा। संक्षेप में इस बात को इस प्रकार कहा जा सकता है कि, रोगी अपने

(शेष पृष्ठ २० कालम १ में नीचे)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एनिमाकी उपयोगिता

श्रीजानकीशरण वर्मा

एनिमा यौगिक-क्रिया बस्तिका सरल रूप है। इसके समुचित प्रयोगसे लाभके बजाय कभी हानि नहीं हो सकती। न इसके विधिवत् उपयोगसे इसकी आदत ही पड़ सकती है।

एनिमा और उसके प्रयोगसे 'आरोग्य' के पाठक अच्छी तरह परिचित हैं। यहां मैं यह बताना नहीं चाहता कि, एनिमाका प्रयोग किस तरह करना चाहिए। मैं यह कहना चाहता हूं कि, एनिमाके संबंधमें बहुतसे भ्रमात्मक विचार लोगोंके मनमें हैं। खेद है कि, बहुतसे डाक्टर भी एनिमाकी उपयोगिताको अच्छी तरह नहीं जानते। वे सिर्फ खतरेके मौकोंपर या कठिन परिस्थितिमें एनिमाका इस्तेमाल करते हैं; क्योंकि उनका कहना है कि, बार-बार एनिमाके प्रयोगसे कमजोरी होती है और एनिमाकी आदत हो जाती है, जिससे बिना एनिमा लिये पाखाना नहीं होता। ये दोनों बातें गलत हैं। एनिमासे कमजोरी नहीं होती। किसी-किसी हालतमें, जैसे कि, जब बुखार बहुत तेज हो और रोगी बेहोश-सा हो रहा है, एनिमा देनेसे और पाखानेके लिए रोगीको उठाने-बैठानेसे कमजोरी और बद-हवासीके लक्षण प्रकट होने लगते हैं; पर ऐसी हालतमें भी थोड़ी देरके बाद रोगीको आरामका अनुभव होता है। अगर रोगी कई महीनेसे खाटपर पड़ा हो, बहुत कमजोर हो गया हो और अगर उसकी आंतोंमें मलका ढेर सूख रहा हो तो एकाएक बहुत ज्यादा पानीका एनिमा देनेसे उसे कमजोरी जरूर मालूम होगी। पर, यह आशा की जाती है कि, एनिमा देने या लेनेवाला सोच-विचारकर एनिमाका प्रयोग करेगा। एनिमाकी आदत पड़नेकी भी आशंका नहीं है, अगर थोड़ी-सी चतुराईसे काम लिया जाय। बात यह है कि, एनिमा चिकित्साके ही दिनोंमें लिया जाता है। एनिमा लेनेका उद्देश्य है—पुराने मलको निकालना, आंतको साफ करना, आंत और आंतके सहारे अन्दरूनी हिस्सोंमें ठंढ पहुंचाना, आंतके तंतु और स्नायुओंको सजग करना, न कि रोज-रोज पाखाना कराना। इसीलिए, मैंने कहा कि, एनिमा चिकित्साके ही दिनोंमें लिया जाता है और धीरे-धीरे उसका प्रयोग छोड़ दिया जाता है। फिर भी देखा गया है कि, अगर साल-दो-साल या इससे भी ज्यादा समयतक विधिवत् रोज-रोज एनिमा लिया जाय, तो भी एनिमाकी आदत नहीं पड़ती।

एनिमाके बारेमें दो-तीन बातें जानना चाहिए। एक तो पानीकी मात्रा आवश्यकतासे ज्यादा न हो। आंतमें कई सेर पानी आ सकता है, पर दो-ढाई सेरसे ज्यादा चढ़ाना ठीक नहीं। अगर लगातार कई हफ्ते या कई महीने एनिमा लेना है तो हर रोज इतनी मात्रा लेना भी ठीक नहीं है। एक दिन या दो दिन या तीन-चार दिन बीच देकर पूरी मात्रा ली जाय और बाकी दिन पाव-डेढ़-पाव या आध सेर पानी लेकर आंतोंमें दृढ़ता लायी जाय। बहुत पानीसे आंत ढीली पड़ जाती है। पर, अगर मियादी बुखारकी चिकित्सा की जा रही है, तो सैकड़े नब्बे हालतोंमें सेर-डेढ़-सेर पानी लगातार कई रोज लेना अनुचित न होगा।

दूसरे, पानी गर्म हो या ठंढा, इसपर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। गर्म पानीसे विकार जरूर उखड़ता है; पर उससे थोड़ी कमजोरी होती है, आंतें फैलती हैं और अगर पानी बहुत गर्म है तो सिरमें चक्कर भी होता है। इसलिए, सैकड़े पंचानवे हालतोंमें ऐसे पानीका इस्तेमाल करना चाहिए जो न ठंढा हो, न गर्म। जब कि, पेटमें बहुत दर्द हो रहा हो, ऐंठन हो या पतले दस्तकी शुरुआत हो तो एक-दो बार गर्म पानीसे लाभ हो सकता है। कभी-कभी ऐसी अवस्थामें, जब कि, हाथ-पैर ठंढे पड़ जाते हैं, गर्म पानीके एनिमासे जादूका-सा असर हो जाता है। लेकिन, इन हालतोंको छोड़कर बाकी हालतोंमें या तो शरीरके तापके बराबर गर्मीका पानी लेना चाहिए या ठंढा पानी लेना चाहिए।

ठंढा पानी बल बढ़ाता है, मरी नसोंमें जान लाता है और सोयी नाड़ियोंको जगा देता है; लेकिन एक-ब-एक बहुत ठंढे पानीका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। धीरे-धीरे आदत डालकर ठंढकी मात्रा बढ़ायी जा सकती है। अगर कब्जका पुराना रोगी हर रोज डेढ़ पाव या आध सेर साधारण ठंढा पानी आंतमें चढ़ाये और उसे 15-20 मिनट रोके रखे तो महीने डेढ़ महीनेमें उसका कब्ज जाता रहे। बीच-बीचमें उसे दो-ढाई सेर मामूली गर्म पानीसे आंत साफ कर लेना चाहिए; पर असली लाभ उसे ठंढे पानीसे ही होगा। हां, एक बात आवश्यक है। साथ-ही-साथ भोजन-सुधार भी करना होगा। भोजन-सुधार, कसरत और टहलना और ठंढे पानीके एनिमासे पुराने-से-पुराना कब्ज भगाया जा सकता है।

कुछ लोगोंका कहना है कि, एनिमा लेना अप्राकृतिक है। ऊपरी दृष्टिसे मालूम तो ऐसा ही होता है; पर अगर आंतमें पानी चढ़ाना और आंतको धोना अप्राकृतिक है, तो मुंहमें पानी लेना और कुल्ला करके मुंहकी सफाई करना भी अस्वाभाविक है। फिर आंतको साफ करनेके लिए ज्यादा स्वाभाविक तो यही मालूम होता है कि, पानीके सहारे उसे साफ कर लिया जाय, बनिस्पत इसके कि, मुंहसे गोली डालकर सारी भोजन-प्रणाली, आमाशय, छोटी आंत और बड़ी आंतमें भी खलबली पैदा करना और इस तरह सारी पाचन-प्रणालीको कमजोर बना देना। दवा खिलाकर पाखाना कराना तो बहुत ही अप्राकृतिक और हानिकारक है। उससे कई और खराबियां होती हैं, जो जीवनभर हर रोज एनिमा लेनेसे नहीं हो सकतीं। मेरा यह आशय नहीं कि, हर रोज एनिमा लिया जाय। मैं तो पहले ही कह चुका हूं कि, चिकित्साके आरंभमें एनिमाकी आवश्यकता होती है; पर अगर कोई अधेड़ या बुड्ढा आदमी जिसकी आंत सदाके लिए कमजोर हो गयी

(शेष पृष्ठ २२ कालम १ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चुम्बक चिकित्सा : कितना सच, कितना झूठ

श्री विट्ठलदास मोदी

एक दिन एक प्राकृतिक चिकित्सक भाई दिल्लीसे पधारे। उन्होंने आरोग्य-मंदिरकी चिकित्साको देखा-परखा और बड़े संजीदा लहजेमें बोले,-"मोदीजी, आपकी चिकित्सा पद्धति बड़ी पिछड़ी हुई है, इसे बिना आधुनिक बनाये काम नहीं चलेगा।"

"आपको जब सुविधा हो, आरोग्य-मंदिरमें महीने-दो-महीने रहें, आरोग्य-मंदिर आपको सौंप दूंगा और शिष्यवत् जो आप बतायेंगे सीखूंगा और आपकी चिकित्सा-पद्धतिका आरोग्य-मंदिरके रोगियोंपर होनेवाले प्रभावका अध्ययन करूंगा।"

"जरूर आऊंगा," कहकर उन्होंने मुझे आश्वस्त किया और चले गये।

मैं नम्रतापूर्वक उन्हें आनेको लिखता रहा, कुछ उत्तर भी आया। पर, जब मैंने लिखा कि, जो आप हमें सिखाना चाहते हैं उसका साहित्य हमें भेज दें कि, हम पढ़ तैयार रहें और आपके योग्य शिष्य सिद्ध हो सकें तो फिर बार-बार लिखनेपर भी उनका कोई उत्तर नहीं आया।

उनके एक मित्रसे ज्ञात हुआ कि, वह चुंबक-चिकित्सा सिखाना चाहते थे। बंबई गया तो भाई प्रद्युम्न सिंहने अपना चिकित्सालय देखनेको बुलाया तो मैं और पुत्र डा० कृष्णमुरारी मोदी उनका चिकित्सालय देखने गये। चिकित्सालय यहांसे ५५ मील दूर जिला थानाके (रेती के) कलवा स्थानपर है। चिकित्सालय ऊंची जगह छोटी-सी पहाड़ीपर है। हवा, शांत वातावरण, नयी बनती इमारतें, देखकर तबीयत खुश हो गयी। प्रद्युम्नसिंहने मुझे चुंबक-चिकित्सासे परिचित कराया, उसके प्रयोग समझाये, जो बड़े ही सरल हैं। प्रयोगकी सारी विधि उन्होंने मुझे एक पृष्ठपर लिखकर भी दे दी और एक जोड़ा चुंबक भेंट भी किया। और, उनमें डा० एच० एल० बंसलकी पुस्तक 'मैगनेटोथिरैपी' का नवीन संस्करण भी दिया। इसका पहला संस्करण मैं पढ़ चुका था। नवीनमें कुछ ज्यादा होगा। इस ख्यालसे मैंने पुस्तक स्वीकार कर ली।

"डा० बंसलकी इस पुस्तकके अलावे जो और साहित्य मैगनेटोथिरैपीपर निकला हो उसका परिचय दें"—मैंने उनसे कहा।

"जहांतक मुझे ज्ञात है, इस चिकित्सा-शास्त्रपर अन्य कोई पुस्तक प्रकाशित नहीं हुई है।"

"किस-किस देशमें यह चिकित्सा चल रही है?"

"केवल भारत में"

"कितने वर्षोंसे?"

"लगभग बीस वर्षसे"

बंबईसे लौटते समय रास्तेभर मैगनेटोथिरैपी पुस्तक पढ़ता आया। सिद्धांत बड़ी विद्वत्तासे तथा तर्कपूर्ण ढंग से प्रतिपादित किये गये थे। पर, पुस्तक पढ़कर मेरे सामने वही प्रश्न खड़ा हो गया, जो सियात्सु, जोनथिरैपी, आकूपंक्चरपर पुस्तकें पढ़कर हुआ था। प्राकृतिक चिकित्सा मानती है कि, रोगोंका कारण शरीरमें एकत्र विजातीय द्रव्य है। यदि यह सही है, तो चुंबक-चिकित्सा उस विजातीय द्रव्यको शरीरसे निकालनेमें किस प्रकार सहायक होती है? उस समय भी जवाब नहीं मिला था और डा० बंसलकी यह पुस्तक पढ़कर भी कोई जवाब नहीं मिला।

दिल्ली गया तो सदाकी भाँति भाई यशपाल जैन के घर ठहरा। एक दिन प्रातः देखता हूं कि, वे एक लोहेका टुकड़ा गलेपर लगाये हुए हैं। मैं जानता था कि, उनकी गर्दनमें दर्द है? पर, पूछा कि, यह "क्या है?"

वे बोले नहीं; पर उनकी पत्नीने तल्खी से जवाब दिया कि, वह चुंबक है। एक जोड़ा चुंबक और यह टुकड़ा पांच सौमें खरीदा गया है। पता चला कि, तल्खी पांच सौ खर्च हो जानेपर नहीं; बल्कि इसलिए है कि, रुपये खर्च हो गये, पर कोई लाभ नहीं हुआ।

अब एक चिकित्सक बंबईसे आरोग्य-मंदिर आये। वे मेरे शिष्य हैं। पूछा तो पता चला कि, प्राकृतिक चिकित्सा कम, चुंबक-चिकित्सा ज्यादा करते हैं। फीससे कम; पर चुंबक बेचनसे उन्हें पर्याप्त आय होती है।

"चुंबक-चिकित्सासे लाभ होता है?" —मैंने पूछा

"हां, साहब होता है, मैंने हजारों लोगोंको लाभ पहुंचाया है।" हजारोंको लाभ पहुंचा सकें, इसके अनुपातमें उनका चिकित्सा-काल बहुत कम था। मैंने इसे एक युवककी गर्वोक्ति मानी और कहा—"तुम मुझे केवल बीस रोगियोंका उनके पतेके साथ उनका लिखित बयान भेजना, जिसमें उन्होंने अपने कष्टका वर्णन और लाभ होनेकी बात स्वीकार की हो।"

बार-बार लिखनेपर भी बयान नहीं आये। तभी रायपुरके श्री विश्वकर्मा और उनकी बहन प्राकृतिक चिकित्साका व्यवहारिक ज्ञान लेने आये। इस समय वे सीधे दिल्लीसे आ रहे थे।

"दिल्ली कैसे गये थे!"

"हम लोग वहां डा० बंसलसे चुंबक-चिकित्सा सीख रहे थे।"

"कितने दिन लगे?"

"सीख तो हम एक दिनमें ही गये थे। पर, अनुभव लेने के लिए महीने भर रहे। डा० बंसल हमसे अपने रोगियोंकी चिकित्सा करवाते थे।"

"रोज कितने रोगी आते थे।"

"पंद्रह बीस, ज्यादातर दर्दके ही रोगी होते थे।"

"किसीको पूरा लाभ होते देखा?"

"नहीं, किसी-किसीको दर्दमें थोड़ा आराम होते देखा।"

"डाक्टर बंसलकी रोटी इस चिकित्सासे चल जाती है?"

"नहीं, वे इसके लिए होमियोपैथीकी प्रेक्टिस करते हैं। उनका विशेष व्यवसाय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वही है। उसीमें वे अधिक समय लगाते हैं। खुद उन्हें मधुमेह है, हमने उन्हें इसके लिए प्राकृतिक चिकित्सा करनेकी राय दी। पर, वे तैयार नहीं हुए।

प्राकृतिक चिकित्सक चुंबक-चिकित्सा का प्रयोग करने को तैयार हो जाते हैं, यहाँ तक कि प्राकृतिक चिकित्सकों के सम्मेलनमें उन्हें बोलने दिया जाता है; पर चुम्बक-चिकित्सा न कभी प्राकृतिक चिकित्साका उपयोग करते हैं न किसी प्राकृतिक चिकित्सकों को अपने सम्मेलनमें बोलने के लिए बुलाते हैं।

श्री विश्वकर्माके पास एक जोड़ी चुंबक की भी थी। जिसे वे डा० बंसलसे तीन सौ रुपयेमें खरीद कर लाये थे। मैंने उन्हें आरोग्य-मंदिरमें उन रोगियोंकी चिकित्सा करनेकी सलाह दी, जिनको चुंबकसे लाभ होनेकी उन्हें आशा हो। उनकी सहायताके लिए मैंने अपने सहायक डा० हफीजुर्रहमानको भी नियुक्त किया। उस समय आरोग्य मंदिर-में ७० रोगी चिकित्सा ले रहे थे, जिसमें से श्री विश्वकर्माने केवल आठ चुने। एक मास-तक वे चुंबकसे रोगियोंकी चिकित्सा करते रहे; पर कोई संतोषजनक परिणाम नहीं निकला। पर, मैं चुंबक-चिकित्साको और आजमाना चाहता था। इधनेमें डा० काशी-नाथ राणे अपने छोटे भाईको एक लंबा उपवास कराने आरोग्य-मंदिर ले आये। डा० राणे उरलीकांचनके चिकित्सालयमें तीनवर्ष तक काम कर चुके हैं, सात वर्षतक यवतमालके कमला आरोग्यमंदिरके प्रधान चिकित्सक रहे हैं और डा० बिगमोरके महीने-महीने भर के चार कैंपोंमें काम किया है। उन्होंने बताया कि ये चुंबक, मशीनोंका पार्ट बेचनेवाले, बेचते हैं; क्योंकि मशीनोंका यह आवश्यक हिस्सा है। छोटे चुंबकका जोड़ा आठ दस रुपयेमें मिलता है और बड़े चुंबकका जोड़ा 50-60 रुपयेमें। इसे ही चुंबक-चिकित्सालयोंमें कोई कश्मीरकी नक्काशी-दार लकड़ीके बक्समें रखकर, कोई स्टेनलेस स्टीलकी कटोरीमें फिट कराके, तो कोई गेटापार्चाकी डिबियोंमें रखकर ग्राहककी हैसियत देखकर तीन सौ से एक हजार रुपये तकमें बेच लेता है। बंबईका उन्होंने एक पता भी दिया। मैंने मुरारीको बंबई का पता भेजकर एक दर्जन जोड़े चुंबक मंगवाये और अधिक-से-अधिक रोगियोंपर उसे आजमानेकी व्यवस्था की। पर, चुंबकोंका यह ढेर देखकर मेरे मनमें कई प्रश्न खड़े हो गये। ये किसी मशीनके हिस्से हैं, वे विशेष मशीनके अनुरूप नाप-तौलकर एक विशेष शक्तिके बनाये गये हैं। मनुष्यके लिए भी यही नाप-तौल सही क्यों है? क्या ये यदि पचास किलोके व्यक्तिके लिए सही हैं, तो सौ किलोके व्यक्ति के लिए भी क्यों हैं? इनमें मशीनके जरूरतके अनुरूप चुंबक और लोहा मिलाया गया है, यही मिश्रण मनुष्यके लिए सही क्यों है? मशीनमें फिट करनेके लिए बीचमें इनके छिद्र हैं, मनुष्यपर जब इनका उपयोग किया जाये तो इस छिद्रकी उपयोगिता या अनुपयोगिता क्या है? यदि चुंबक लाभ भी करे तो इसकी दूरगामी प्रतिक्रिया शरीर-पर क्या होगी और लाभ कितना स्थायी होगा? इन प्रश्नोंका उत्तर जाननेके लिए मैंने डा० बंसलकी पुस्तकका दुबारा ध्यान-पूर्वक अध्ययन किया। इस पुस्तकमें मुझे कोई उत्तर नहीं मिला। फिर भी मैंने चुंबकका उपयोग कई रोगियोंपर करवाया। कई रोगियोंका कहना था कि, ठंडी गरम सेंकसे जैसा तात्कालिक फायदा दिखता है वैसा-सा फायदा उन्हें प्रतीत हो रहा है। कई ने कोई लाभ स्वीकार नहीं किया।

यदि दर्दमें चुंबकसे सामयिक लाभको मान भी लिया जाये तो गरम-ठंढे पानीके उपयोगके सामने चुंबकको क्यों तरजीह दी जाये?

"गतवर्ष गोरखपुरकी रोटरी क्लबने एक स्वास्थ्य-मेलेका आयोजन किया था। मकसद था जन-साधारणमें स्वास्थ्यके प्रति जाग-रुकता पैदा करना कि, लोग प्रतिवर्ष अपने स्वास्थ्यकी परीक्षा कराते रहें और अपने स्वास्थ्यकी स्थिति समझते रहें। इसके लिए रक्तचाप जांचने, रक्त जांचने आदिका मुफ्त इंतजाम था। मेलेमें डा० सुरेशचंद्रजी श्री-वास्तवने भी अपना चुंबकका स्टाल सजाया था। वे यह इलाज गोरखपुरमें तीन-चार वर्षोंसे कर रहे हैं। मैंने उनसे कहा कि, "चुंबक-चिकित्सा तो कोई लाभ नहीं करती।"

"आप बिल्कुल ठीक कह रहे हैं, मेरा भी यही अनुभव है। पर, जब चुंबकका संबंध बिजलीसे कर दिया जाता है, तो चुंबककी तीव्रता बढ़ जाती है और तब वह लाभ करता है।"

"चुंबकको बिजलीसे जोड़नेके संबंधमें कोई साहित्य है?"

"नहीं, अभीतक किसीने ऐसा नहीं किया है और न इसपर कोई साहित्य है।"

"आप को फिर यह नया ज्ञान कैसे प्राप्त हुआ?"

"यह मेरी ईजाद है।"

आप आरोग्य मंदिर पधारें, मैं आपको पचीस रोगी दूंगा, आप उनपर अपनी ईजादकी उपयोगिता साबित करें। मैं इसके लिए जो पारिश्रमिक आप मांगेंगे वह दूंगा।"

वे अभीतक नहीं आये।

इस समय मुझे १९४० की एक घटना याद आ रही है। यह उन प्राकृतिक चिकित्सकों को तो रुचिकर नहीं होगी, जो प्राकृतिक चिकित्साके साथ चुंबक का उपयोग करते हैं; पर उन रोगियोंके लिए प्रकाश प्रदायक सिद्ध हो सकती है जो उनसे चिकित्सा कराना चाहते हैं या करा रहे हैं।

मैंने आरोग्य मंदिरकी स्थापना की ही थी कि, एक बहनपधारीं। आते ही बोलीं—

"मुझे टबमें डालनेवाली एक बोतल दवा चाहिए।"

"आपने कैसे जाना कि टबके पानीमें दवा डाली जाती है?"

उन्होंने जो बताया वह संक्षेपमें यों है "मैं ग्राम शिवपुर जिला बाराणसी की रहने वाली हूँ। उस गांवमें मेरी नमक-तेलकी दुकान है। मेरे पतिको दमा था। मेरी

(शेष पृष्ठ १४ कालक २ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या आप तनावसे निबटने में सक्षम हैं ?

श्री हारलैंड मैक्सवेल

आज के जीवन में तनाव एक ऐसी चीज हो गयी है, जिससे हम सभी को निबटना एक अनिवार्य काम-सा हो गया है। कभी उसकी स्थिति अति जल्दी-जल्दी आने लगती है और कभी वह अति जटिल तथा गम्भीर रूप धारण करके आती है।

आप उससे कितनी दक्षता से निबट पाने में समर्थ हैं, इसी बात पर आपके जीवन की मोदमयता आश्रित हैं। नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर से आप यह जान पाने में समर्थ हों सकेंगे कि, कितनी दक्षता आपमें तनाव की स्थिति से निबटने की है ? और, भविष्य में आप इस दिशा में सफलता की आशा कर सकते हैं ?

(हर प्रश्न का उत्तर 'हाँ' या 'ना' या 'नहीं बता सकता' के रूप में दें)

1. क्या किसी निर्णय पर पहुँच पाना आपको दुष्कर-सा लगता है ? 1

2. क्या आपको ऐसे व्यक्तियों से मिलने या ऐसी परिस्थितियों से निबटने में भय मालूम होने लगा है, जिनसे मिलने या निबटने में पहले आपको भय नहीं लगा करता था ? 8 1

3. क्या अब आपमें 'न जाने' और 'न करने' की प्रवृत्ति पहले की अपेक्षा बढ़ गयी है ? 3

4. क्या अब आपको अपनी गलती स्वीकार करने में हिचक होती है ? 3

5. जब आपके सामने ढेर-सारे काम आ जाते हैं, तब आपके हाथ-पाँव फूल जाते हैं ? 5

6. क्या आप अपना महत्त्व बढ़ा-चढ़ा कर प्रदर्शित करने लगे हैं ? और, जो काम आपको करने हैं, उन्हें अतिशयोक्तिपूर्ण रूपमें कहना आपने शुरू कर दिया है ? 1 5

7. क्या आपके मन में पलायनवादी विचार उठने लगा है ? या आपका मन भाग जाने को करता है ? 1

8. क्या आपके मन में यह मिथ्या कल्पना उठने लगी है कि, लोग आपकी उपेक्षा करने लगे हैं ? 3 5

9. क्या आपके मन में यह कल्पना उठने लगी है कि, आप एक असफल व्यक्ति हैं ? 3 5 1 1

10. क्या आपको अवकाश के क्षण निकाल पाने में असमर्थता का अनुभव होने लगा है ? 5

11. क्या आप अपने मन बहलाव के साधन-रूप अपनी पुरानी 'हाबियों' को छोड़ने लगे हैं ? और, उनके स्थान पर नयी हाबियाँ अपनाने को आपका मन नहीं करता ? 5

12. क्या जीवन के छोटे-छोटे साधारण मोद के क्षणों में आपको सन्तोष प्राप्त नहीं होता ? 5 5

13. क्या आप अत्यधिक नुकताचीनी निकालने वाले व्यक्ति हैं ? 3

14. क्या आपका मन सदा चिन्तातुर रहता है ? चिन्ता सदा आपके मस्तिष्क को त्रस्त किये रहती है ? 1

15. क्या छोटी-मोटी निराशाएं भी आपको अति विकराल लगती हैं ? 1 5

16. क्या लोग अब आपको दुरूह व्यक्ति मानने लगे हैं ? 3

17. क्या अब आप लोगों की भावनाओं के प्रति सशंक रहने लगे हैं—भले ही वे आपके परिवार वाले या मित्र ही क्यों न हों ? 3 1 1

18. क्या आप स्वयं अपने प्रति शंकालु हो गये हैं ? और, यह शंका आपको खाये जा रही है ? 3

19. क्या आपने अपने मन में क्रोध अथवा बदले की भावना बलात दबा रखी है ? 1

20. क्या आप समुचित व्यायाम नहीं करते ? 3

आपकी आकलन संख्या

प्रत्येक 'हाँ' के लिए ..... 1 अंक
प्रत्येक 'ना' के लिए ..... 5 ,,
प्रत्येक शंकास्पद स्थिति के लिए ..... 3 अंक

अब आप अपने आकलित अंकों को जोड़ें

यदि आकलित अंक ७५ या उससे अधिक हो

तनाव की स्थिति जब भी आयेगी, आप उससे निबट पाने में सर्वथा समर्थ हैं। एक डाक्टर का कहना है कि, "चिन्ता और तनाव जीवन के वैसे ही आवश्यक अंग हैं, जैसे कि, भूख और प्यास! जब हमारी सुरक्षा, ठीक-ठाक रहने, प्रसन्नता और आत्मसम्मान को खतरा उपस्थित होता है, ऐसे समय यह एक आत्मरक्षक प्रक्रिया है।"

यदा-कदा आने वाला तनाव अप्रिय अवश्य लगता है; पर यह एक नार्मल प्रक्रिया है और शीघ्र ही समाप्त हो जाने वाला है।

(शेष पृष्ठ 16 कालम 3 में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

न्यूमोनिया : औषधिहीन चिकित्सा ही सर्वोत्तम

डाक्टर अर्नेस्ट जे० कार्लसन

जिस व्यक्ति को न्यूमोनिया हुआ हो, उसके मित्रों और घर वालों के सामने दो ही विकल्प होते हैं। वे औषधहीन चिकित्सा चुनें या औषधयुक्त ! इन दो में से जो भी चिकित्सा चुनी जाये, रोगी के उपचार की विधि निश्चित-सी हो जाती है।

पर, इसमें किंचित शंका की गुजाइश नहीं है कि, इस रोग से होने वाली अधिकांश मृत्युओं के पीछे कारण दवाओं का अंधाधुध प्रयोग होता है। जितने लोग दवाओं से मरते होंगे, उतने की ही मृत्यु का कारण ऐसे समय में रोगी को गरिष्ठ आहार देना होता है।

न्यूमोनिया प्रायः करके कष्टकर और प्राणलेवा रोग माना जाता है।

सीने में सर्दी लगने की सभी स्थितियों को न्यूमोनिया नहीं कहा जा सकता। हालांकि, चिकित्सक अपनी प्रतिष्ठा के अभिवर्द्धन के लिए प्रायः ऐसी स्थितियों को भी न्यूमोनिया कह देते हैं, जो न्यूमोनिया होता ही नहीं।

लोबर न्यूमोनिया फेफड़ों से सम्बद्ध एक कष्ट है। यह कष्ट में फेफड़ों के पाँच लोलकियों (लोब्स) में से एक या एक से अधिक में रक्त-संकुलता की स्थिति आती है और वह अंश यकृत के समान ही ठोस हो जाता है। इस रक्तसंकुलता का कारण शरीर-द्वारा इस अंग में शुद्ध रक्त की आपूर्ति का प्रयास होता है, ताकि बाधक सूक्ष्म-आर्गेनिज्म समाप्त किया जा सके। आमतौर पर कष्ट का कारण एक बैक्टीरियल माध्यम 'न्यूमोकाकस' माना जाता है। पर, इसके अतिरिक्त स्ट्रेप्टोकोकस तथा स्टैफिलोकोकस भी न्यूमोनिया उत्पन्न करने में समर्थ हैं।

लोबर न्यूमोनिया में प्रारम्भ में थोड़ी ठंढक महसूस होती है और कुछ घंटे बाद सीने के पार्श्व में दर्द का अनुभव होता है। कुछ और घंटे बीतने पर साँसें तेज हो जाती हैं। यह कष्ट पाँच से दस दिनों तक रहता है—साधारणतः दस दिनों तक। दूसरे दिन खाँसी शुरू हो जाती है और कफ या तो मुर्चे के रंग का निकलता है या कफ में रक्ताभ धारियाँ दिखती हैं।

आमतौर पर बीमार को १० दिनों तक ज्वर रहता है। वृद्धों को बीच-बीच में ज्वर नहीं भी रहता। रोगी के होठ नीले पड़ जाते हैं। कभी-कभी यह नीलापन उंगलियों के नाखूनों पर भी दिखायी देता है। फेफड़े का हवाग्राही भाग कम हो जानेसे शरीर को पूरी मात्रामें आक्सीजन नहीं मिल पाता। आक्सीजन की इस कमीके ही कारण होठ और हाथों की उंगलियों के नाखून नीले पड़ते हैं।

बीमारी के प्रथम ४८ घंटों में रोगी बेतरह बेचैनी का अनुभव करता है। इस काल में रक्त-संकुलता अपने चरम पर होती है। इस काल में रोगी की अवस्था सान्निपातिक हो जा सकती है और उसे दीवाल पर गुलाबी रंग के हाथी दिखलायी पड़ सकते हैं। यदि रोगी के घर वाले डाक्टर पर 'कुछ करने' के लिए विशेष रूप से दबाव न डालें, तो यह स्थिति अति शीघ्र समाप्त हो जाने वाली है। डाक्टर पर दबाव डालने से डाक्टर रोगी को नशीली दवाएं देने लगता है और इसके फलस्वरूप शरीर की आत्मरक्षा-पंक्ति निष्क्रिय हो जाती है। सच पूछें तो, यह प्रक्रिया ही घातक सिद्ध होती है।

लोबर न्यूमोनिया संसर्गज रोगों में काफी जटिल किस्म का रोग है। अतः, उससे खिलवाड़ नहीं करना चाहिए। खिलवाड़ करनेसे हमारा अर्थ है—रोगी को खिलाना, अत्यधिक दवाएं खिलाना, और मनःशक्ति क्षीण करनेवाली वार्त्ता रोगी के इर्द-गिर्द करना !

न्यूमोनिया के रोगी को अत्यधिक मात्रा में पोषक आहार देने का अर्थ है—खतरा मोल लेना ! मैंने ऐसा रोगी स्वयं देखा है जिसको अज्ञानतावश आहार दिया गया और ४८ घंटे के अंदर ही उसकी मृत्यु हो गयी। उसे एक उबला अंडा और टोस्ट दिया जाता था। मैंने एक ऐसे युवक को भी देखा, जो अच्छा हो गया था और वह पुनः न्यूमोनिया-ग्रस्त हुआ और मरते-मरते बचा। अच्छा होते ही उसे दो अंडे दिये जाने लगे थे।

न्यूमोनिया के रोगी को आहार-स्वरूप यदि कुछ दिया जा सकता है, तो वह बस एक ही चीज है। और, वह आहार भी उसे तभी दिया जाये, जब समझ लिया जाये कि, निश्चित् रूप में वह अच्छा ही हो जाने वाला है। वह आहार है—कपड़े से छाना हुआ नारंगी का रस ! 4 औंस की मात्रा में इसे दिन में 4 बार दिया जा सकता है। इसके अतिरिक्त रोगी को प्यास लगने पर मात्र पानी देना चाहिए। यदि प्रथम दो दिनों में रोगी की अवस्था सान्निपातिक हो, या वह अचेतन हो तो उसे नारंगी का रस भी नहीं देना चाहिए। ऐसे रोगी को मात्र पानी देना चाहिए।

यदि रोगी अचेत हो गया है, तब तो वह

(शेष पृष्ठ २२ कालम २ में)

जल-चिकित्सा

ले० फादर क्नाइप

"कूने, जस्ट और फादर क्नाइपने जो लिखा है, सबके लिए है और सब जगहों के लिए है। वह सीधा है। उसे जानना हमारा धर्म है। कुदरती इलाज जाननेवालोंके पास उनकी थोड़ी-बहुत जानकारी होती है और होनी चाहिए"—गांधीजीका 'फादर क्नाइपने जो लिखा है' से संकेत क्नाइपकी इस पुस्तक 'जल-चिकित्सा' ही है। कूनेकी पुस्तक 'रोगोंकी नयी चिकित्सा', जस्टकी पुस्तक 'प्राकृतिक जीवनकी ओर' पढ़कर लाखों व्यक्तियोंने अपनेको लाभान्वित किया है। मूल्य 8 रु०।

आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर 273003

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पत्ती वाली नयी भाजी

सुश्री सीमन्तिनी रामदास

खनिज लवण और विटामिनोंके लिए सबसे सस्ता प्राकृतिक उपाय यह है कि, भोजनमें प्रतिदिन पत्तीवाली भाजियाँ समुचित मात्रामें ली जायें। पत्तीदार भाजियों में चौलाई (अमरेंथस) सबसे प्रचलित सब्जी है और पूरे देश में उसकी काश्त होती है। चौलाई-सरीखे हरे शाक वर्ष भर उपलब्ध रहें, इसके लिए आवश्यक यह हो जाता है कि, उसकी फस्लें प्राय: तैयार की जायें—वर्ष-में कई बार!

पर, पत्ती वाली कुछ भाजियाँ ऐसी भी हैं जो बहुवर्षी हैं और एक बार फलने फूलनेके बाद सूख नहीं जातीं। ऐसे समय में जब पत्तीवाली प्रचलित भाजियाँ बाजार में बहुत महंगी हो जाती हैं, या बहुत-ही कम दिखायी पड़ने लगती हैं, ये बहुवर्षी भाजियाँ गृहिणियों के लिए बहुत बड़ी सहारा हैं।

इन्हीं बहुवर्षीय पत्तीवाली भाजियोंमें एक पौधा है, जिसे दक्षिण भारतमें 'चेकूर मैनिस' कहते हैं। 'चेकूरमैनिस' शब्द का मलय में अर्थ हुआ—मीठी हरी पत्तियों वाला शाक! इसका बोटैनिक नाम है—सारोपस ऐंड्रोगाइनस है। तमिल में इस पौधे को 'थवसी मूरुंगई' कहते हैं। यह रेंड (एरण्ड) की जाति का एक पौधा है।

चेकूरमैनिस मलेसियामें बड़ा ही लोकप्रिय हरा शाक है। और, मलेसिया से ही यह सब्जी भारतमें इस शताब्दी के छठें दशक के प्रारम्भमें (फिफ्टीज) भारत आयी।

चेकूरमैनिस की पत्तियों में खासी मात्रामें प्रोटीन तथा विटामिन ए, बी और सी उपलब्ध है। इसकी पत्तियों में 7.4 प्रतिशत प्रोटीन होता है, जबकि, चौलाई की भाजी में प्रोटीन मात्र 3.2 प्रतिशत होता है। चौलाईके मुकाबले इसमें विटामिन ए, बी,

(शेष पृष्ठ १४ पर)

चेक्कूरमैनिस, चौलाई तथा पालक का तुलनात्मक अध्ययन

	चेकूर मैनिस	चौलाई	पालक स्पिनाच
खाने योग्य भाग, जिसका विश्लेषण किया गया	मात्र पत्तियाँ	कोमल पत्तियाँ और डंठल	केवल पत्ती
खाने योग्य भाग	100 प्रतिशत	39 प्रतिशत	87 प्रतिशत
प्रति १०० ग्राम खाने वाले भाग में			
नमी	73.6	85.7	92.1 ग्राम
प्रोटीन	6.8	4.0	2.0 ,,
चिकनाई	3.2	0.5	0.7 ,,
खनिज लवण	3.4	2.7	1.7 ,,
खुज्झा	1.4	1.0	0.6 ,,
अन्य कार्बोहाइड्रेट	11.6	6.3	2.9 ,,
कैलोरी	103.	4.6	26.
खनिज लवण			
कैलसियम	570	397	73 एम0जी0
फासफोरस	200	83	21 ,,
लौह	28.0	25.5	10.9 ,,
मैग्नेसियम	...	247	84 ,,
आक्सैलिक ऐसिड	...	772	658 ,,
सोडियम	...	230.0	58.5 ,,
पोटासियम	...	341.0	206 ,,
ताँबा	...	0.33	0.01 ,,
गंधक	...	61	30 ,,
क्लोरीन	...	88	54 ,,
विटामिन			
विटामिन ए	9,510	9,200	9,300 इं.यू.
थियामिन	0.48	0.03	0.03 एमजी.
रिबोक्लेविन	0.32	0.10	0.07 ,,
निकोटिनिक एसिड	2.6	1.0	0.5 ,,
विटामिन सी	247	99	28 ,,
क्लोरीन	...	31	... ,,
अपेक्षित एमिनो ऐसिड			
नाइट्रोजन की मात्रा	1.09	0.64	0.32 प्रतिशत
प्रति ग्राम नाइट्रोजन में			
आर्जीनाइन	0.36	0.24	...
फेनिलालनाइन	0.31	0.18	0.10
सिस्टीन	0.06	0.04	...
मेथियोनाइन	0.08	0.07	0.04
थ्रियोनाइन	0.37	0.14	0.16
वेलाइन	0.23	0.28	0.31
हिस्टीडाइन	...	0.12	...
लाइसिन	...	0.25	0.79
ट्राइप्टोफैन	...	0.10	0.01
ल्यूसाइन	...	0.37	0.61
आइसोल्यूसाइन	...	0.29	0.38

× × ×

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मानसिक स्वास्थ्य : प्राकृतिक चिकित्सा का अंग

श्री मिल्टन पावेल एम० बी० एन० ए०
सदस्य ब्रिटिश फेडरेशन आब साइकालोजिस्टस

डाक्टर लिंडल्हार ने पहले-पहल इस बात पर बल दिया कि, मानव के मन और शरीर के 'आर्गेनिज्म' को स्वास्थ्य-लाभ कराने का मूल स्रोत एक सार्वभौम जीवनी शक्ति है। रोग मुक्ति के लिए मुख्य अपेक्षा मात्र इतनी है कि, जीवन-धारण जीवन-संतुलन और जीवन के दोष निवारण की जो शक्ति स्वतः मानव शरीर में है, उसके मार्ग में बाधक अवरोधों को मन और शरीर से निकाल फेंका जाये।

आदमी शक्ति का संग्राहक भी है और निदेशक भी ! आध्यात्मिक प्रवृत्तियां यथा प्रार्थना, ध्यान भजन, पूजन, निश्चय ही आदमी को वेग और शक्ति प्रदान करते है। वस्तुतः यह मानव और उसके मन पर प्रकृति के नियमों की क्रियाशीलता का फल है।

प्राकृतिक चिकित्साके प्रारम्भसे—कहिए १८२६ में ग्रैफेनबर्ग में प्रिसनिज द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा के शुरू की नींव रखने और उसके विकास-काल में स्क्राथ, क्नाइप, लेहमैन, केल्केके यूरोपमें और कैलेब जैक्सन, डाक्टर ट्राल, जे० एच्० टिल्डन के अमेरिकामें प्राकृतिक चिकित्सा चलानेके समय तक—एक शताब्दीसे अधिक समयतक प्राकृतिक चिकित्सा में मनश्चिकित्साको बिलकुल ही महत्त्व नहीं दिया गया। इस कालमें मुख्यतः उपवास, आहार-सुधार, जल-चिकित्सा, मालिश, व्यायाम आदि को तथा 'प्रकृति की ओर लौटो' (सूर्य, प्रकाश, हवा और स्नान) पर जोर दिया जाता रहा। इस कालमें स्वतः मनोविज्ञान कला और विज्ञानके रूप में अपना स्थान बनानेमें लगा था। लिंडल्हार पहले एलोपैथिक चिकित्सक थे। उन्होंने औषधीय चिकित्सा का परित्यागकर प्राकृतिक चिकित्सा अपनाया। और, प्राकृतिक चिकित्सा के दर्शन और व्यवहार पर (१९१८) में अपनी महत्त्वपूर्ण पुस्तकें लिखीं। वे ही पहले वैज्ञानिक प्राकृतिक चिकित्सक थे, जिन्होंने अपनी चिकित्सा-पद्धतिमें अतिलौकिक (मेटाफिजिकल) चिकित्सा को स्थान दिया। स्वास्थ्य-लाभमें मानसिक और आध्यात्मिक तत्त्वोंके योगदान का यही प्रारम्भ था।

उन्होंने इस बात पर बल दिया कि, मानव के मन और शरीर के 'आर्गेनिज्म' को स्वास्थ्य-लाभ करानेका मूल स्रोत एक सार्वभौम जीवनी शक्ति (यूनिवर्सल लाइफ फोर्स) है। रोगमुक्ति के लिए मुख्य अपेक्षा मात्र इतनी है कि, जीवन-धारण (लाइफ मेनटेनिंग), जीवन-संतुलन (लाइफ-ऐडजस्टिंग) और जीवन के दोष-निवारण (लाइफ-करेक्टिंग) की जो शक्ति स्वतः मानव-शरीर में हैं, उसके मार्ग में बाधक अवरोधों को मन और शरीर से निकाल फेंका जाये।

यहाँ यह भी कह देना आवश्यक है कि, आजकल आध्यात्मिक चिकित्सा (स्पिरिचुअल हीलिंग) की जो नयी विधियां चल गयी हैं, उनका सामंजस्य प्राकृतिक चिकित्सा के दर्शन और व्यवहार से नहीं बैठता। आस्था-उपचार (फेथ हीलिंग) की ये पद्धतियां किसी भी प्रकार भौतिक तथा शारीरिक चिकित्सा को स्थान ही नहीं देतीं। ऐसी चिकित्सापद्धतियाँ भ्रामक भी हैं और खतरनाक भी। इन पद्धतियों की शरण लेने वाले ऐसे अनेक रोगी मर गये, जो मात्र जल-चिकित्सा अथवा उपवास से अच्छे हो जा सकते थे। आध्यात्मिक (स्पिरिचुअल), दैविक (डिवाइन) तथा अतिलौकिक (मेटाफिजिकल) चिकित्सा-पद्धतियाँ कभी-कभी अपने साथ-साथ एलोपैथिक दवाएं और इंजेक्शन भी चलाती हैं। ऐसी खिचड़ी भी लाभकर नहीं सिद्ध हुई है।

हर प्राकृतिक चिकित्सक अपने रोगी को इस बात पर आश्वस्त कराने का पूरा प्रयास करता है कि, 'मात्र प्रकृति ही व्यक्ति को रोगमुक्त कराती है।' अगर हम प्रकृति को अपने पूरे आयाम में परिभाषित करना

भगवान बुद्ध : जीवन और दर्शन

लेखक : श्री सद्धातिस्सः **अनुवादक : श्री विट्ठलदास मोदी**

भगवान बुद्धने नेपालके एक अंचल लुंबिनीके बनमें जन्म लिया, बोधि-(पीपल) वृक्षके नीचे उन्हें बोधि प्राप्त हुई और कुशीनगरके शालबनमें उन्होंने शरीर छोड़ा। भगवान बुद्धका जीवन जिस प्रकार सर्वथा प्राकृतिक था, उसी प्रकार उनका दर्शन भी—वह मनको स्वच्छ और पवित्र बनानेकी विधि है। रोग मनमें ही तो पहले पैदा होता है, तब तनमें उतरता है। यदि मन निष्कलुष और निर्मल हो जाये तो तनके रोग स्वयं चले जायेंगे। 'बुद्ध—जीवन और दर्शन' पढ़िए और भगवान बुद्धके जीवन-विकास और विचार-विकाससे परिचित होकर तन तथा तथा मन दोनोंको निर्विकार, सशक्त और स्वस्थ बनानेकी विधि जानकर तन-मनको पूर्ण स्वस्थ बनाइए। ललित भाषा, सुंदर छपाई, अनेक चित्र, बढ़िया जिल्द। मूल्य छह रुपया मात्र।

आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मानसिक स्वास्थ्य : ...

(शेष पृष्ठ १२ से आगे)

, तो हमारा तात्पर्य होता है वह उदात्त लाइम), रहस्यमय (मिस्टीरियस) और क्तिसम्पन्न (आल पावरफुल) समझ लिजेंस) तथा शक्ति (फोर्स) जो इस और समस्त संजीव प्राणियों का अस्तित्व त्मक रूपमें बनाये रखता है और उन्हें ग देकर अनुप्राणित किये रखता है। ध्यार्थी उसे क्या नाम देगा, यह उसकी पर निर्भर करता है। वह उसे ईश्वर परमात्मा कह सकता है। सार्वभौम क (यूनिवर्सल माइंड) कह सकता एक नैसर्गिक शक्ति कह सकता है। देने का यह काम उसकी मान्यताओं आधारित है। उसे चाहे जो भी नाम जाये, उसके फलस्वरूप व्यक्ति का अच्छे थ्य और शक्ति का स्वामी होता है। प्राणविक क्षेत्र में जो शोध हुए हैं, उनसे. त्य की पुष्टि हुई है कि, हम सभी एक स्तृत 'कास्मिक' शक्ति के अंदर रह हैं। आदमी शक्ति का संग्राहक (एक्यू-टर) भी है और निदेशक (कंडक्टर) बहुत-सी आध्यात्मिक प्रवृत्तियाँ—प्रार्थना, ध्यान, अभिषेकन (एनायंटिंग), पासना, कर्मकांडों युक्त धार्मिक कृत्य, -पूजन निश्चय ही आदमी को वेग और प्रदान करते हैं। इसी के फलस्वरूप कभी स्पिरिचुअल हीलिंग से लाभ दिखता है। पर, तथ्य यह है कि, यह और उसके मन पर प्रकृति के नियमों क्रियाशीलता का फल है।

अब प्रश्न यह है कि, यदि रोगी की क्रियाओं पर आस्था ही न हो, या त्सार्थी जिस चिकित्सक के पास जाये, हें न कराना चाहे तब क्या होगा?

ऐसी स्थितिमें अधोलिखित मानसिक त्सा लाभकारी सिद्ध हुई है:

सबसे पहली चीज जो अत्यावश्यक है और मन का पूर्ण शिथिलीकरण है। आँखें बंद कर लीजिए और एक-एक चार करते हुए यह मानसिक प्रक्रिया ए।

(१) मन में सार्वभौम शक्ति का विचार कीजिए। (सूर्य, समुद्र के ज्वार, और सजीव उर्वराशक्ति सम्पन्न धरा की शक्ति के सम्बंध में विचार कीजिए।)

(२) यह अनुभूति मन में आने दीजिए कि, आपकी अपनी शक्ति इस सार्वभौम शक्ति का अंश है। और, आप उस सर्वसमर्थ शक्ति के बीच रह रहे हैं और गतिमान हैं। (इसे मात्र शाब्दिक रूपमें मत स्वीकार कीजिए। उसे एक तथ्यके रूपमें ग्रहण कीजिए और स्वीकार कीजिए।)

(३) जब आप पूर्ण शिथिलन की अवस्था को प्राप्त हो जायें और पूर्ण रूप से ग्रहणशील हो जायें, मनमें यह भावना आने दीजिए कि, जीवनी शक्ति आपमें प्रवाहित हो रही है।

(४) उन अंगों पर ध्यान केन्द्रित करें, जिनमें निर्बाध जीवनी शक्ति प्रवाहित न हो रही हों। जो आपको अवरुद्ध लगें।

(५) फिर, मन से देखिए कि, वह सार्वभौम शक्ति आपमें निर्बाध प्रवाहित हो रही है—पहले भौतिक स्तर पर, शरीर के ऊतकों और अंगों में (इससे कोटि-कोटि कोषाओं में स्थित शक्ति को गति प्राप्त होगी)। भावनात्मक स्तर पर विचार कीजिए कि, आपकी शक्ति पुनः जागरित हो रही है और शरीर में आयी शिथिलता का निवारण कर रही है। फिर उस शक्ति की गतिशीलता को मानसिक और आत्मिक स्तर पर अनुभव कीजिए। और, मनमें रचनात्मक आकांक्षाएं और विचारों को आने दीजिए।

हर सोपान पर धारणा बनने, दर्शन करने, अनुभव करने और उसे मूर्त्त रूप देने के लिए समय दीजिए। मात्र मौखिक वार्ता तोतारटान के अतिरिक्त और कुछ न होगा।

सच बात तो यह है कि, आपकी विचार शक्ति पर आत्मशक्ति अपना प्रभाव दिखाती है।

अंत में आप अपने वर्तमान वातावरण पर ध्यान केन्द्रित कीजिए और किसी ऐसे सुखद क्षण पर विचार कीजिए, जो निकट अतीत में बीता हो।

शक्ति-संचालन आपके उन अंगों को अनुप्राणित करेगा, जो दाब की स्थिति में रहे होंगे या थक गये होंगे। और, उन भावनाओं को जो स्वस्थ न रही होंगी, समाप्त करेगा। यदि इसे सही रूप में करेंगे, तो निश्चय ही इससे आप अपने में एक नयी शक्ति का अनुभव करेंगे।

इस पूरी प्रक्रिया को प्रति दिन दो बार करें।

इस प्रक्रिया से अनेक स्वास्थ्यार्थि को ऐसी स्मृतियाँ जग जाती हैं, जो अति दीर्घ काल से दबी पड़ी थीं।

शक्ति का अन्तर्वाह सूचन (सजेशन) की प्रक्रिया से सर्वथा भिन्न है। यह चिकित्सार्थी में उस मान्यता को—जो उसके जीवन का अंग है—चलायमान करना है, जो दाब, भय अथवा शंका के कारण दबी हुई थी।

रजिस्ट्रेशन आफ न्यूजपेपर्स (सेंट्रल) नियम, १९६५, के ८वें नियमके अंतर्गत आरोग्य नामके समाचार-पत्रके स्वामित्व तथा अन्य विषयोंके संबंध में प्रकाशित किया जानेवाला विवरण :

फार्म ४

१. प्रकाशनका स्थान—आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर,

२. प्रकाशनका अवधिक्रम—प्रत्येक मास

३. मुद्र का नाम—श्रीमती मधु सहगल
राष्ट्रीयता—भारतीय
पता—४२ ताशकंद मार्ग, इलाहाबाद

४. संपादकका नाम—विट्ठलदास मोदी
राष्ट्रीयता—भारतीय
पता—आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

४. सत्त्वाधिकारी—विट्ठलदास मोदी

मैं, विट्ठलदास मोदी एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि, मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वासके अनुसार ऊपर दिये गये विवरण सत्य हैं।

१ मार्च १९८३ — प्रकाशकके हस्ताक्षर (विट्ठलदास मोदी)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पत्ती वाली .....

(पृष्ठ ११ से आगे)

और सी भी कहीं अधिक है। इसकी पत्तियों-में चूंकि, अनेक विटामिन उपलब्ध हैं; इसलिए इसकी पत्ती को लोग 'मल्टीविटामिन हरी पत्ती' भी कहते हैं।

इसके कोमल प्ररोह (शूट), पत्ती और फलों की सब्जी ठीक उसी प्रकार बनायी जा सकती है, जिस प्रकार सहिजन की बनती है। इसकी पत्तियों में एक बड़ी अच्छी मिठास होती है तथा स्वाद और पोषण दोनों ही दृष्टियोंसे यह चौलाई तथा पालक दोनों हीसे कहीं अच्छी सब्जी है ।

इसका पौधा 'कटिंग' से भी लग सकता है और बीज से भी पैदा किया जा सकता है। ऐसे स्थान पर जहाँ की आबहवामें हल्की आर्द्रता हो और खूब पानी बरसता हो, यह पौधा बड़ी सफलता से लगाया जा सकता है। नाना प्रकार की मिट्टियाँ इसके पौधे को रास आ जाती हैं। इसकी काश्त बहुत सेवा की अपेक्षा नहीं करती। मकान के अगवाड़े या पिछवाड़े इसके एक-दो पौधे भी लगाये जा सकते हैं, इसे झाड़ियों के समान भी उगाया जा सकता है तथा जाफरीके पास भी इसे उगाया जा सकता है। आंशिक रूप से सायेदार स्थानों में इसमें अत्यधिक मात्रा में रसदार पत्तियाँ लगती हैं। यदि इसे बिना काटे-छाँटे छोड़ दें, तब यह एक छोटे पेड़ का रूप ग्रहण कर लेगा।

'कटिंग' से इसका पेड़ लगता है—उसमें जड़ें हों तो भी ठीक, न हों तो भी ठीक! लगभग 30 सेंटीमीटर लम्बे-चौड़े और गहरे गड्ढे को खाद आदि से भर कर इसकी ये कटिंगें लगायी जा सकती हैं। यदि इसे खेत में बड़े पैमाने पर लगाना हो तो एक-पौधे से दूसरे पौधे की दूरी 45 सेंटीमीटर और इसकी एक पंक्ति से दूसरी पंक्ति की दूरी 60 सेंटीमीटर रखनी चाहिए। जब इसका पौधा 90 सेंटीमीटर का हो जाये, तब इसकी छंटाई कर देनी चाहिए ताकि, शाखा-प्रशाखाएं निकलें। और, उसके बाद समय-समय पर इसकी छंटाई करते रहना चाहिए।

पौधा लगाने के ४ से ६ महीने बाद इसमें से पत्तियाँ ली जा सकती हैं। यह बहुवर्षीय पौधा है; इसलिए इसमें पत्तियाँ तोड़ने के बाद, वर्षों तक नयी पत्तियाँ आती ही रहती हैं। इसमें किसी प्रकार के कीड़े, कीटाणु या रोग नहीं लगते। घर के आगे या पीछे लगाया इसका एक या दो पौधा, पूरे परिवार को पोषण प्रदान करने के लिए पर्याप्त होगा और रोज-रोज चौलाई खाने की उबास से भी आदमी अपने को मुक्त रख सकेगा।

खनिज लवणों और विटामिनों की प्राप्ति के लिए सस्ता साधन होने के फल-स्वरूप इसकी पत्तियाँ पशुओं और मुर्गियों के आहार के रूप में भी प्रयुक्त की जा सकती हैं।

चुम्बक-चिकित्सा

(पृष्ठ ८ से आगे)

दुकानके सामने एक चायका प्रचारक आया करता था, वह स्टोव जलाकर चाय तैयार करता, लोगोंको चाय मुफ्त पिलाता और प्रचारार्थ चायकी पुड़िया सस्ते में बेचता। उसने मेरे पतिका दमा देखा तो टबमें सुबह-शाम बैठनेके बाद टहलनेकी राय दी और भोजनमें सुबह फल और दोपहर-शाम मोटे आटेकी रोटी और सब्जी खानेको बताया। टब के पानीमें एक-एक चमच डालनेको एक बोतल दवा भी दी। वही दवा मुझे चाहिए। वर्षों हो गये उस आदमीका पता नहीं है। और, अब मेरे देवरको भी दमा हो गया है। मैंने सुना कि, आप टबका इलाज करते हैं तो वह दवा लेने बनारससे भागी आयी हूं।"

"चायवालेने इलाज बतानेकी कोई फीस ली थी?"

"बिल्कुल नहीं।"

"दवाका दाम?"

"पांच रुपया।"

मैंने उस बहनको समझाया कि लाभ, जो टबमें बैठना और भोजन जो चायवाले ने बताया था वही करेगा। टबमें कोई दवा नहीं डाली जाती। वह झूठी दवा तो चाय-वालेने आपसे पांच रुपया वसूल करनेको दी थी।

स्वास्थ्य-वर्द्धन की कुंजी

वृद्ध लोगोंके आहारमें प्रायः कैलसि की कमी रहती है। प्रायः करके वे ऐसे पदार्थोंकी उपेक्षा करते हैं, जिनमें कैलसि उपलब्ध हो। श्री सेब्रेलका कथन है कि, लोग यह स्वीकार करने लगे हैं कि, कैलसि की लम्बे समय तक अनुपलब्धि 'आस्टि पोरोसिस'के लिए कारण रूप है। वृद्धों यह कष्ट प्रायः करके देखा जाता 'आस्टियोपोरोसिस'में हड्डियोंमें खनि लवणोंका अभाव हो जाता है। इसका का कैलसियमका जीर्ण असंतुलन है। अधे वस्थाके बादसे ही कैलसियमकी मात्रा आहा में बढ़ा देना ठीक है। वृद्धोंमें कुपोषण अन्य कष्टोंके पीछे कारण-रूप आहार में तथा प्रोटीनकी कमी है।

प्रायः सभीकी यही कामना रहती है वे अधिक-से-अधिक समयतक जियें। उचित पोषणका अभाव उनका जीवन कष्ट बना देता है। यदि व्यक्ति पहलेसे कम है तो वह और भी कमजोर हो जाता है। वह अकेला है तो उस अकेलेपनको सह पाना उसे और कठिन लगने लगता उसके कष्ट, उसकी पीड़ा तथा उसके की असुरक्षाकी भावना उसे और विक रूपमें दिखने लगती हैं। वह यह नहीं पाता कि, इसके पीछे कारण-रूप उ कुपोषण है।

अमेरिका धनी देश है। प्रचारवादी अमेरिकावासियोंके स्वास्थ्यकी उच्च सम्बंधमें चाहे जो कहें, तथ्य यह है औसत अमरीकी भी कुपोषण का शिकार इसका कारण उसकी खान-पानकी आदत है, जिसे उसने बचपनसे बना रखी पर, सही आदत उनमें डलाये कौन? समाच पत्र और टेलिविजन तो यही कहते हैं कि, वे जो चाहें और जितना चाहें यदि उनका पेट भरा है, तब मान चाहिए कि, उन्हें पूरा पोषण प्राप्त है।

अतः दायित्व परिवारके सरगना का है कि, वह पोषणकी आधारभूत बातें बताये।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नारी-सौंदर्य के कुछ विचारणीय पहलू

सुश्री रामवती देवी

अधिकांश नारियों के लिए पीठ उनके शरीर में सबसे उपेक्षित अंग होता है। इसका मूल कारण यह है कि, वे अपनी पीठ देख ही नहीं पातीं। सुन्दर तथा यौवन-पूर्ण पीठ के लिए सबसे आवश्यक चीज है, रीढ़ का लचीलापन तथा उसका सीधा और सुनम्य होना। इनके साथ ही नारी की पीठ की त्वचा को भी चिकनी होनी चाहिए।

अधिकांश नारियोंके लिए पीठ उनके में सबसे उपेक्षित अंग होता है। मूल कारण यह है कि, वे अपनी पीठ नहीं पातीं और उसे देखने का काभी भी नहीं करतीं। गर्मियोंमें नारी खुले स्थानों पर अथवा समुद्र-तट पर हैं, तब दर्शकों का ध्यान उनकी पीठ र भी उतना ही जाता है, जितना कि, के भाग पर।

सुन्दर तथा यौवनपूर्ण पीठ के लिए पहली आवश्यक चीज है, रीढ़ का लचीला लचकदार), सीधा और सुनम्य होना। दिशामें व्यायाम बड़ा ही सहायक सके लिए यह भी अपेक्षित है कि, अपना अंग-विन्यास ठीक बनाये रखने सदा प्रयत्नशील और जागरूक रहे। ता और सीधेपन के अतिरिक्त यह वश्यक है कि, नारी की पीठ में चरबी रण अनपेक्षित उठाव न रहे, जिसके रूप उसकी चोलीमें लटकाव आ जाये न पीठ का कुछ भाग इतना सिकुड़ा चाहिए कि, नारी में वृद्धता के लक्षण लगें। इन समस्याओं के पीछे मूल नारी का मोटापा का शिकार होना सी स्थितिमें नारी को मोटापा कम वाला आहार लेना चाहिए। यदि नारी ल व्यायाम करती रहे तो यह स्थिति हीं आने वाली है।

सके अतिरिक्त दूसरी चीज यह आव- है कि, नारी की पीठ की त्वचा चिकनी चाहिए। यदि पीठमें खुरदरे चकत्ते तेल की मालिश उससे मुक्ति दिलाने में ह ही सकती है। इसके अतिरिक्त अनेक नाय भी हैं, जिन्हें यदि प्रतिदिन किया ो इस कष्ट से मुक्ति मिल सकती है। ब्रशसे पीठ को रगड़ा जाये और उसके बाद रुखड़ी तौलिए के घर्षण से उस भाग में रक्त-प्रवाह बढ़ेगा और धब्बे समाप्त हो जायेंगे। इस घर्षण के बाद फौव्वारे के नीचे खूब स्नान करके सूखी तौलिया से बदन सुखा लेना चाहिए।

कभी-कभी पीठ की त्वचा रुखड़ी, सूखी और सेहरे की तरह खुरदुरी हो जाती है। इसके लिए भी घर्षण बड़ा ही लाभकर है। पीठ को गरम तेल से मालिश करना इसके लिए बड़ा ही लाभकर है। यदि यह मालिश किसी अन्य से करायी जाये, तो बहुत ही अच्छा है।

प्रश्न : त्वचा स्वस्थ रखने की दृष्टि से आहार का क्या योगदान है?

उत्तर : त्वचा के स्वास्थ्यमें आहार के योगदान के सम्बंध में डाक्टरोंमें थोड़ा मतभेद है। पर, यह बात तथ्य के रूप में सर्वस्वीकार्य है कि, त्वचा का निर्माण प्रोटीन द्वारा होता है और त्वचा को अपने नवीनीकरण के लिए प्रोटीन की अपेक्षा रहती है। यदि व्यक्ति अपेक्षित मात्रा में प्रोटीन न खाये (या अपूर्ण प्रोटीन खाये, जिसमें अपेक्षित एमिनो एसिडों का अभाव हो) तो मांसपेशियाँ अपने स्वाभाविक टोन में नहीं रह सकतीं और त्वचा का रंग मिट्टी-सा हो जायेगा तथा वह सूखी रहेगी। आमतौर पर माना जाता है कि, पाश्चात्य आहारमें प्रोटीन की प्रधानता रहती है। पर, यह बात सदा सत्य नहीं है। प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं—गिरियाँ, सोयाबीन, दूध। उम्र बढ़ने के साथ त्वचा के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना चाहिए। शाकाहारी व्यक्ति को तो प्रोटीन की आपूर्त्ति के प्रति अधिक सजग रहने की आवश्यकता है। आहारीय पदार्थों में त्वचा की दृष्टि से अन्य अपेक्षित पदार्थ हैं—विटामिन सी (जो नीबू जाति के फलों, आँवला, टमाटर आदि में उपलब्ध है) तथा विटामिन बी काम्प्लेक्स (अंखुएदार गेहूँ, खमीर, चोकर आदि में उपलब्ध) हैं।

प्रश्न : रोमकूपों के खुले होने तथा मुंहासे के बारे में मैं विशेष जानना चाहती हूँ?

उत्तर : रोमकूप (जो मूलतः बालों के पुटक हैं) वस्तुतः अति सूक्ष्म सुरंगें हैं। उनके द्वारा शरीर पसीना और सीबम को शरीर से निरन्तर निकाला करता है। 'डरमिस' की 'सिबेकियस' ग्रंथियाँ माथे से लेकर नाक, ऊपरी होंठ और ठुड्डी तक काफी अधिक मात्रा में होती हैं। इसी के फलस्वरूप इस भाग पर चिकनाहट दिखायी पड़ती है। इस भाग के रोमकूपों को कोई लोशन बंद नहीं कर सकता; यद्यपि दवाओं के कुछ निर्माता इसके विरुद्ध दावा करते हैं। इन रोमकूपों को सूक्ष्मतर बनाने वाली दवाएं इनमें मात्र प्रदाह उत्पन्न करती हैं। और, इसके फलस्वरूप कुछ सूजन-सी आ जाती है और थोड़ी देरके लिए त्वचा में चिकनाहट आ जाती है। और, इसका फल यह होता है कि, जिन रोमकूपोंमें सीबम और कचड़ा जम जाता है, उनका रूप तेल ढालने वाले कीप सा हो जाता है। वह 'कीप' ऊपर की ओर से अधिक चौड़ा और नीचे की ओर से संकुचित होता है। यदि चेहरे की सफाई इस प्रकार की जाये कि, कचड़ा निकल जाये, तब रोमकूप निश्चय ही काफी सूक्ष्म दिखेंगे। सफाई करने के अच्छे माध्यम और त्वचा को स्वास्थ्य प्रदान करने वाले उपादानों से ही यह सम्भव है।

यदि रोमकूपों से सीबम अपेक्षा से अधिक निकल रहा है, तभी मुंहासे और दाने चेहरे पर दिखने लगते हैं। इस अधिक सक्रियता का कारण हार्मोन की क्रियाशीलता है। पुरुष-हार्मोन ऐंड्रोजन बयस्कता प्राप्ति के काल में इसके लिए कमण रूप होता है।

आहार की दृष्टि से इसके लिए क्या हितकर है, इस प्रश्न पर पुनः डाक्टरों में

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मतभेद है। पर, मेरा निश्चित मत है कि, अधिक मात्रा में चिकनाई के प्रयोग से तथा तली चीजें खाने से मुंहासे बढ़ते हैं।

प्रश्न : रूखी त्वचा का सर्वोत्तम उपचार क्या है?

उत्तर : जिस व्यक्ति की त्वचा रूखी रहती है, उसके चेहरे पर भविष्य में झुर्रियाँ जल्द पड़ती हैं। त्वचा के रूखी होने पर आदमी को उससे मुक्ति के लिए शीघ्रातिशीघ्र ध्यान देना चाहिए। त्वचा के अधिक रूखी होने पर ठंढे मौसम में बाहर जाने से, ठंढी हवा में बाहर घूमने से तथा रूखापन पैदा करने वाले व्यावसायिक क्षेत्रों से बचना चाहिए।

यहाँ यह भी बता दूं कि, बहुत-से ऐसे लोग मिलेंगे, जिनकी त्वचा में तो चिकनाई दिखेगी, पर गरदन में रूखापन होगा। इसका कारण यह है कि, गरदन में सिबेलियस ग्रंथियाँ कम होती हैं।

आहार में खुज्झे

(द्वितीय कवर के आगे)

कष्टों से बेतरह ग्रस्त हो रहे हैं, तब यह अनुभव किया जाने लगा कि, खुज्झे को पूर्णतः निकाल डालना अच्छी बात नहीं है।

अपनी बात स्पष्ट करते हुए मैंने कहा कि, आहारीय पदार्थों का संसाधन करने वाली मशीनों में यद्यपि अत्यधिक परिवर्तन हुए हैं; पर आदमी की आंतों में यह परिवर्तन नगण्य-सा हुआ है।

"हमारी आंतें आज भी वैसी ही हैं, जैसी कि, खुज्झे युक्त पूर्णान्न से निबटने के लिए चाहिए। और, हमारी आंतें ठीक-ठीक काम करें, इसके लिए एक निश्चित मात्रा में उन्हें खुज्झा मिलना आवश्यक है।

"इस प्रकार अपने आहार में चोकर या खुज्झा मिलाकर हम उसमें वह अंश सम्मिलित करते हैं, जिसे निर्माता कम्पनियाँ कचड़ा समझकर निकाल देती हैं।"

मेरी पूरी बात सुनकर श्रीमती टी० ने पूछा—"कौन-कौन से रोग इस परिष्कृत आहारसे सम्बद्ध माने जा सकते हैं?"

मैंने कहा—"कब्ज तो एकदम स्पष्ट है। जब हम आधुनिक परिष्कृत आहार खाते हैं, तब हमारी आँतों की मांसपेशियों को ऐसा अंश नहीं मिल पाता, जिसे आवृत्त करके वे क्रियाशील हों।"

कुछ अविश्वास भरी मुद्रा में श्रीमती टी० ने पूछा—और", शिरा-स्फीति?"

मैंने बात स्पष्ट करते हुए कहा—"कब्ज के कारण जोर लगानेसे पेट की रक्तवाहिनी नाड़ियाँ आकुंचित होती हैं। और, रक्त को पैरों की रक्तवाहिनियोंमें भेज देती हैं। इसी के फलस्वरूप पैरोंमें सूजन और शिरा-स्फीति होती है।

"मोटापे के शिकार लोगों को भी खुज्झा सहायक हो सकता है। यदि व्यक्ति अत्यधिक ऐसा खुज्झा खाये, जिसे अवचूषित नहीं होना है, और जो बिना पचे मल-मार्ग से निकल जाने वाला हो, तो हम उससे कुछ संचय नहीं करते।"

श्रीमती टी० ने मेरी पूरी बात सुनकर पूछा कि, "यदि हमें अपने आहार में खुज्झा बढ़ाना है, तब मैं क्या खाऊँ?"

"चोकरयुक्त रोटी खायें। आटे से चोकर न निकालें। आलू खायें तो छिलका समेत। ताजे फल, गिरियाँ, सूखे मेवे, मटर, फलियाँ, कनसमेत चावल, खायें। और, खा सकें तो थोड़ा चोकर नित्य खायें।"

दादा वास्तवानी—कथित एक कथा

(पृष्ठ १ से आगे)

है। अधिकांश लोग जानते भी नहीं कि, यह मेरा अस्त्र है।"

शैतान ने उस उपकरण का इतना अधिक दाम माँगा कि, किसी ने भी उसे नहीं खरीदा। आज भी वह उपकरण उसीके पास है और अकेले उस उपकरण के बल पर वह आज भी अपना करिश्मा दिखा रहा है।

यह बात सही कही गयी है कि, "शैतान के पास दो गजब की कारगर चालें हैं। पहली यह कि, वह आदमी को हतोत्साहित कर देता है और इसके फलस्वरूप व्यक्ति थोड़ी देर के लिए दूसरे के किसी उपयोग का नहीं रह जाता और इसके फलस्वरूप पराजित हो जाता है।

"उसकी दूसरी चाल है कि, व्यक्ति के मन में शंका उत्पन्न कर देता है। और, इस शंका के फलस्वरूप उसकी ईश्वर की आस्था की डोर कट जाती है!"

जरा विचार तो कीजिए, इन्हीं का प्रयोग करके।

क्या आप तनाव से०.....

(पृष्ठ ६ से आगे)

यदि आकलित अंक ५० और ७० के बीच हों

आप तनाव की स्थिति से समय रहते निबट पाने में समर्थ हैं। पर, कभी-कभी तनाव आप पर सवार होकर आपको त्रस्त कर देते हैं। अतः उससे निबटने के लिए आपको अधिक सतर्क रहने की आवश्यकता है। ऐसी स्थिति में आप अपने सम्बंध में विचार करना छोड़ दें और दूसरों के हित के काम में जुट जायें। इससे आपके अंतस् का तनाव अपेक्षाकृत जल्दी चला जायेगा। और, अच्छा हो कि, दूसरों के हित पर आप अपने मन को तुष्टि लायें। अपने अवकाश के क्षणों को बढ़ायें। हाबियों और मैदान में खेले जाने वाले खेलों तथा टहलने में थोड़ा समय बिताएं।

यदि अंक ५० से कम हो

निश्चित रूप में आपको तनाव और चिन्ता से मुक्ति के लिए सहायता की अपेक्षा है। यदि आपमें शारीरिक कष्ट नजर आयें तो चिकित्सक से परामर्श करें। न तो शीर्ष स्थान पर रहने के लिए प्रयत्नशील रहें और अपनी इच्छा के अनुरूप काम कर पाने पर न तो निराश हों। एक बात को एक बार निबटाने का प्रयास करें। जिसे सब से आवश्यक समझें, उसे सबसे पहले निबटायें। फिर उसी क्रम से हल्के काम को जायें। अपने अन्तस् की चिन्ता किसी अन्तरंग मित्र से कह दिया करें। जाहिर तरह चिन्ता तो जा नहीं सकती; पर विश्वास रखें जायेगी अवश्य!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यदि बच्चे को कब्ज हो

श्री कृष्ण मूर्ति

बहुत से बच्चे कब्ज के शिकार होते हैं। इसका दुष्प्रभाव न केवल उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है बल्कि उनके स्वाभाव पर भी पड़ता है।

रेचक दवाओं का प्रयोग करने वाली मताएँ इसी बात से संतुष्ट हो जाती हैं कि, बच्चे का पेट साफ हो गया पर सच पूछा जाये तो पाचन-प्रणाली के ठीक-ठीक काम करने और पेट के कचड़े को स्वाभाविक रूप से निकल जाने तथा कृत्रिम उत्तेजन से पेट साफ होने की प्रक्रिया में बहुत बड़ा अंतर है।

एक स्वास्थ्य बच्चे के शरीर में हर प्रकार के आहार से निपट पाने की एक नैसर्गिक क्षमता होनी चाहिए।

यह एक असंदिग्ध-सी बात है कि, बहुत-च्चे कब्ज के शिकार होते हैं। और इसका गाव न केवल उनके स्वास्थ्य पर पड़ता बल्कि उनके स्वभाव पर भी पड़ता है। तथ्य यह है कि, यह स्थिति किसी भी र अनिवार्य नहीं मानी जा सकती। थ्य यह है कि, बहुत-सी माताएँ अपनी और बच्चे की कब्ज की स्थिति को एक स्वा-क स्थिति मान लेती है और उसके लिए ह में एक या दो बार और कभी-कभी दिन कोई रेचक दवा बच्चे को प्रयोग ने लगती हैं।

रेचक दवाओं का प्रयोग करने वाली ये एं इसी बात से संतुष्ट हो जाती हैं कि, का पेट साफ हो गया। वे इस ओर ती भी नहीं कि, पेट की सफाई की यह या आखिर हुई कैसे? पर, सच पूछा तो, पाचन-प्रणाली के ठीक-ठीक काम और नियमतः पेट के कचड़े को स्वा-क रूप में निकल जाने तथा कृत्रिम उत्ते-से पेट साफ होने की प्रक्रिया में बहुत अंतर है।

एक स्वस्थ बच्चे के शरीर में हर प्रकार आहार से निबट पाने की एक नैसर्गिक ता होती है। उसका शरीर आहार के ने और कचड़ा निकाल फेंकने में पूर्णतः त होता है। यदि बच्चा खाता तो सामान्य में है; पर उसका पेट नियमपूर्वक साफ होता, तब समझना चाहिए जरूर बच्चे हीं कोई गड़बड़ी है। और, उसमें आयी इस गड़बड़ी पर दवा से पर्दा डालना निश्चय ही प्राकृतिक चिकित्सा की दृष्टि से एक जघन्य अपराध है।

पाचन-प्रणाली एक जटिल ट्यूब-सी चीज है, जो मुख से लेकर गुदा तक फैली है। इसमें कोई अस्थायी व्यवधान भी नहीं आना चाहिए। मल-निष्कासन के भीअनेक अंग हैं। पर, शरीर के अन्य अंगों से भिन्न इसे एक ऐसा ट्यूब मान लेना अधिक ठीक होगा, जिसका दोनों छोर खुला है। विभिन्न स्थानों पर इस ट्यूब का रूप और व्यास भिन्न-भिन्न है। इसके दोनों छोर एक इलास्टिक-सरीखे पदार्थ से बंद हैं। जो भी हो, इसे पूरे धड़ में व्याप्त एक ट्यूब ही कहना अधिक उपयुक्त होगा——ठीक उसी प्रकार की एक चीज जैसी कि, घर के फायर-प्लेस की चिमनी होती है।

फायर-प्लेस की आग कमरे को गरम रखती है और आराम की दृष्टि से यह मकान का अत्यावश्यक अंग होता है। फायर-प्लेस और उसकी आग यद्यपि कमरे के आरामदेह बनाने के आवश्यक अंग हैं; पर यह कोई नहीं कह सकता कि, उसका धुआं, राख कमरे के आवश्यक अंग हैं। फायर प्लेस की आग कैसी है, यह इस बात पर निर्भर है कि, आपने उसमें कैसा कोयला जला रखा है और धुआं निकाल पाने में चिमनी कितनी समर्थ है। इसी पर यह निर्भर करता है कि, कमरे में कितनी गरमी रहेगी और वह कितना आराम-देह होगा। आग जलती आपने देखी होगी। कुछ में खूब अच्छी लौ निकलती है और उसमें खूब गरमी होती है और कुछ में बेतरह धुआं निकलता है और खूब-सारी राख होती है।

यदि आप चाहते हैं कि, आग ठीक से जले तब आपको सदा ऐसे उत्तम कोयले का व्यवहार करना होगा, जिसमें धुआं कम-से-कम हो और चिमनी को सदा साफ रखना होगा। इसके साथ ही राख भी प्रतिदिन हटाते रहना पड़ेगा। यदि इन बातों पर ध्यान न दिया गया, तो आग ठीक से नहीं जलेगी और कमरा धुएँ और धूल से गंदा होगा।

हमने फायरप्लेस और चिमनी का उदाहरण तो दिया; पर बात समझनेमें सहायक होने के बावजूद बच्चे के मल-निष्कासक अंग की तुलना की दृष्टि से पूरी तरह सटीक नहीं है। यहाँ एक बात और समझ लें। रहने की दृष्टि से वह कमरा ज्यादा अच्छा कहा जायेगा, जिसकी सफाई रोज होती हो—साल में मात्र एक या दो बार नहीं। ठीक इसी प्रकार यदि बच्चे के पेट की सफाई रोज होती रहे, अर्थात् आहार सुगमता से पूरी पाचन-प्रणाली पार करता रहे, तब बच्चा अधिक स्वस्थ रहेगा। यदि माँ को बच्चे का पेट साफ रखने के लिए किसी बाहरी उपादान की आवश्यकता प्रतीत हो, तब उसे मान लेना चाहिए कि, जरूर कहीं कोई गड़बड़ी है।

मल-निष्कासक अंग एक बड़ा ही जटिल चीज है। वह कुछ तरल का अवचूषण भी करता है और अपने आवरण से कुछ तरल मिश्रित भी करता है। चूंकि, इस ट्यूब की क्षमता सीमित है; अतः अवचूषण और मल-निष्कासन का पूरा तालमेल ग्रहण किये जाने वाले आहार से बैठाना अत्यावश्यक है। मल-निष्कासन की 'रिद्म' में किंचित् कमी आना उतना ही बुरा है, जितना कि, फायर-प्लेस की चिमनी का कचड़े से भर जाना।

बच्चे की अपेक्षाएँ

बच्चे के पाचन की 'रिद्म' ठीक रहे, इसके लिए सात चीजें आवश्यक हैं:

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(१) सही अंतराल के बाद बच्चे को सही आहार और पेय देना।

(२) आहारमें ऐसी कड़ी चीज का अनुपात सही हो, जिसे खूब चबाकर खाना अत्यावश्यक हो।

(३) अच्छा मानसिक वातावरण बनाये रखना।

(४) बच्चे को खुली हवा में अधिकतम समय तक रहने देना।

(५) बच्चे को पूरी नींद सोने देना।

(६) बच्चे को खेल-कूद में भाग लेने देना और व्यायाम कराना।

(७) बच्चे में नियमतः दो बार शौच जाने की आदत डालना।

ये सातों चीजें परस्पर सम्बंधित प्रक्रिया करने वाली हैं और पूरे शरीर का टोन ठीक बनाये रखने में सहायक हैं।

व्यायाम बच्चें का पेट साफ रखने में सहायक होता है और पेट साफ रहने से बच्चे को खुली हवामें रहने और व्यायाम करने की रुचि जगती है और पाचन-प्रणाली वाले ट्यूब में अवरोध नहीं आने पाता।

यदि कभी कब्ज की स्थिति आने पर माँ अत्यधिक चिन्ता व्यक्त करती है, तब भावनात्मक वातावरण और तनावपूर्ण हो जाता है और फिर तो कब्ज की ऐसी शिकायत हो जाती है, जिसका उद्गम भावना से होता है। भावनात्मक वातावरण ठीक हो, बच्चा खूब खुली हवा में रहता हो और समुचित व्यायाम करता हो, फिर भी यदि उसे सही भोजन न दिया गया, तब भी उसका पेट ठीक से साफ न होगा। यदि उसे सही आहार दिया जाये, तब कब्ज स्वतः चला जायेगा और उसी के साथ उससे सम्बद्ध अन्य कष्ट भी चले जायेंगे।

कब्ज के शिकार बच्चे के लिए सही आहार-क्रम हम इस प्रकार बना सकते हैं:

(१) रात में थोड़ा मुनक्का या किशमिश या अंजीर साफ करके पानी में भिगा दें। प्रथम आहार के रूप में उससे कहें कि, वह सूखे मेवे को खूब चबा-चबाकर खा जाये और जिस पानी में वे चीजें भिगायी गयी हों, उसे पी जाये।

(२) नाश्तेमें मौसममें मिलनेवाला कोई फल यथा सेब, अमरूद, आम, खीरा, ककड़ी आदि दें।

(३) भोजन में चोकर युक्त आटे की रोटी, बिना मिर्च-मसाले की उबली सब्जियाँ दोपहर को और रात को दें।

(४) तीसरे पहर मोसम्मी, संतरा, गाजर आदि का रस दें।

बच्चे के लिए तली-भुनी चीजें, बिसकुट, टाफी, चाकलेट, केक, चाय, काफी आदि विष-सी हैं। इसी प्रकार सफेद चीनी भी विष ही है। मिठास की आपूर्त्ति मीठे फल अथवा गुड़ से करें।

करके देखें, इनसे मिलने वाले लाभ आश्चर्य-चकित किये बिना न रहेंगे।

खाद्य-पदार्थों में रंगों का...

(पृष्ठ ४ आगे ४ से)

● खाद्य या पेय पदार्थों में 'प्रिवेंशन आव फूड अडल्टरेशन ऐक्ट' के अंदर वर्जित किसी रंग का उपयोग।

● बाजार में मिलनेवाले ऐसे रंगों का उपयोग जिसपर 'इंडियन स्टैंडर्ड इंस्टीट्यूशन' (आई एस आई) की मुहर न हो। यह मुहर पदार्थ के सही स्तर का द्योतक है।

● चावल, दाल, मसाले, चाय, काफी-सरीखी ऐसी चीजों का रंगना, जिन्हें रंगना 'प्रिवेंशन आव फूड अडल्टरेशन ऐक्ट' में वर्जित है।

● प्रति किलो पीछे 0.2 ग्राम से अधिक मात्रा में अनुज्ञात (परमिटेड) रंग का प्रयोग!

यहाँ यह कहना अनुचित न होगा कि, खाद्य-पदार्थों से सम्बंधित जो कानून हमारे देश में हैं, उनका अनुपालन सही प्रकार से न होना हमारे देश में एक स्थायी बात हो गयी है। इन कानूनों को भंग करने वाले या तो छोड़ दिये जाते हैं, या नाम मात्र का कोई जुर्माना उन पर लगा दिया जाता है। अतः रंगों के अपमिश्रण के अभिशाप की जड़ें प्रतिदिन गहरी होती चली जा रही हैं। ऐसी स्थिति में स्वयं उपभोक्ता को जागरूक होना पड़ेगा। उसके अनभिज्ञ होने से, बात को अनसुनी करने से तथा इस ओर से लापरवाह होने से काम नहीं चलने वाला है। उसकी किंचित् असावधानी से इस दुर्गुण को प्रश्रय मिलेगा और सभी के स्वास्थ्य पर उसका दुष्प्रभाव पड़ेगा।

कुछ लोग कहते हैं कि, "रंग की मात्रा थोड़ा खा जाने से क्या बड़ी हानि होने वाली है?" आप खाये जाने वाले कृत्रिम रंगों के रंगे सभी पदार्थों को लें और तब जोड़ें कि दिल्ली-विश्वविद्यालय के किसी सम्पन्न घराने के छात्र के शरीर में टारवाला कितना रंग जाता है? ऐसा कोई आकलन भारत में नहीं किया गया है। पर, अमेरिका में जो आकलन हुआ है, उससे ज्ञात होता है कि लगभग 40 लाख बच्चे 12 वर्ष की उम्र तक पहुँचते-पहुँचते एक पाउंड से अधिक मात्रा में रंग खा चुके होंगे। और, कुछ तो तीन पौंड! नयी पीढ़ी पर उसका दुष्प्रभाव अब सामने आ रहा है।

हमारे आहार में प्राप्त रंगों के कारण होने वाले कुछ जीर्ण रोग हैं—पांडुता (रक्त की कमी), अजीर्ण, पक्षाघात (लकवा), गर्भवती नारियों में भ्रूण का दोषपूर्ण विकास, जिसके फलस्वरूप बच्चे की आँखें, हड्डियाँ, त्वचा तथा फेफड़े सदोष होते हैं।

और, गम्भीर स्थिति में उपभोक्ता के दिमाग, गुर्दे, प्लीहा अथवा यकृत में खराबी आ सकती है। ट्यूमर अथवा कैंसर की आशंका भी उसके लिए बनी रहेगी।

इतना ही नहीं वयस्क उपभोक्ता के 'जींस' में स्थायी परिवर्तन आ सकता है, जिसके फलस्वरूप उसके बच्चे अपंग अथवा अविकसित मस्तिष्क वाले हो सकते हैं। इसका अर्थ हुआ कि, भावी पीढ़ी उससे प्रभावित होगी।

सबसे महत्त्वपूर्ण बात शोधों से प्रकाश में यह आयी है कि, रंग चाहे जैसा हो—अनुज्ञापित (परमिटेड) या अननुज्ञापित—कोई भी निरापद नहीं है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गुरुजनों का कहना है

रक्तचापकी जांच के वक्त घबराहटसे बचें

अगर आपके रक्तचापकी जांच की रही हो, तो आप आश्वस्त रहें कि, ठीक रक्तचापकी परीक्षा हुई है। क्योंकि, ने जरा भी घबराहट महसूस की तो चाप बढ़ सकता है। अगर रक्तचापकी के समय आप सामान्य हैं, तो रक्तचाप ना ही होगा जितना होना चाहिए।

अगर अस्पतालमें अस्वाभाविक ढंगसे भरे माहौलमें रक्तचाप की जांच की है, तो रक्तचाप अधिक हो सकता है। ऐसी स्थितिमें रक्तचापकी जांचके बाद का निदान करना कठिन होता है।

रक्तचापके सामान्य लक्षण—सिरदर्द, रण, अनिद्रा और थकान उसी प्रकारके जिस प्रकार सामान्य लोगोंको होते हैं।

बम्बईके के० इ० एम० अस्पतालके र जी० एच० तिलवेने अपने अनुसन्धान-यनके बाद बताया कि, अस्सी प्रतिशत चापकी बीमारी वंशानुगत और परि-नित होती हैं और उसका पता करना र होता है।

उन्होंने बताया कि, नियमित डाक्टरी , जीवन बीमा पालिसी के लिए ल जांच या हृदय, मस्तिष्क और गुर्दा की शिकायत होनेपर अस्पतालमें भरतीके जांचसे रक्तचापकी जानकारी मिलती

रक्तचापकी चिकित्साके लिए सामान्यतः के परहेज और अन्य औषधियोंकी सलाह ाती है; किन्तु इसके लिए जीवनधाराको ना, अच्छी चिकित्सा होगी। आधुनिक के तनाव और दबाव रक्तचाप रोगके ण है। योगाभ्यास और हल्का व्यायाम क और लाभप्रद हो सकता है। निय-योगासन करनेसे इस रोगसे बचा जा ा है।

कुछ सिगरेटों के सम्बंध में

धूम्रपान और वृद्धता

टोहोकू-विश्वविद्यालय के डाक्टरों का कहना है कि,

"अतिधूम्रपान करने वाले व्यक्तियों में धूम्रपान न करने वालों की अपेक्षा वृद्धा-वस्था के लक्षण अपेक्षाकृत जल्दी प्रकट होने लगते हैं। ऐसा क्यों होता है, इसके लिए इन चिकित्सकों ने धूम्रपान और उससे मस्तिष्क में होने वाले परिवर्त्तनों का अध्ययन किया। अपने अध्ययन के लिए अध्येताओं ने २० से लेकर ८० वर्ष की उम्र तक के १११ व्यक्तियों का सर्वेक्षण किया। इस अध्ययन में देखा गया कि, आदमी ज्यों-ज्यों बुड्ढा होता है, मस्तिष्क में रक्त-संचालन घटने लगता है। और, यह भी देखा गया कि, धूम्रपान न करने वालों की अपेक्षा धूम्रपान करने वालों के मस्तिष्कमें रक्त-संचालन कम होता है—भले ही व्यक्ति की उम्र कम क्यों न हो।

डाक्टर काजू कुबोटा ने चेतावनी दी है कि, धूम्रपान का मस्तिष्क पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। उससे 'आर्टिरियोक्ले-रोसिस' की गति तेज होती है और इसके फलस्वरूप प्रमस्तिष्कीय रक्तवाहिकाओं में अस्वाभाविक परिवर्तन होते हैं। रक्त-संचालन घटने से मेधाविता घटती है—कहिए इसके फलस्वरूप वृद्धता आती है।

फिल्टर और गैर फिल्टर वाली सिगरेटें समान

कार्बन मोनोक्साइड की दृष्टि से फिल्टर वाले सिगरेट अन्य सिगरेटों की अपेक्षा किसी भी रूप में उत्तम नहीं माने जा सकते। यह मोनोक्साइड ही धूम्रपान का वह अंश है, जो हृदय-रोग से सम्बंधित माना जाता है। मैसेशुएट्स में हुए अध्ययन से ज्ञात हुआ कि, 'फिल्टर वाले सिगरेट मोनोक्साइड छान देते हैं,' यह विचार सर्वथा भ्रामक है।

मैसेशुएट्स-स्थित फ्रैमिंग के नैशनल हार्ट, लंग ऐंड ब्लड इंस्टीटयूट के श्री विलियम ई० कास्टाल का कहना है कि, सिगरेट छोड़कर फिल्टर सिगरेट इस दृष्टि से अप-नाना कि, वह हृदय के लिए निरापद है, अपने को धोखा देना है। सबसे अच्छा यही है कि, व्यक्ति धूम्रपान छोड़ ही दे।

फिल्टर टार और निकोटीन की मात्रा तो कुछ कम करता है, और इसके फलस्वरूप फेफड़े के कैंसर का खतरा कुछ घटता भी है; पर परीक्षण से पाया गया जो लोग फिल्टर वाला सिगरेट पीते हैं और जो सादा सिगरेट पीते हैं, उन दोनों में कार्बन मोनोक्साइड की मात्रा समान मिली।

मृत्यु और कीटाणुनाशी दवा

कोलम्बो से प्रसारित एक समाचार में कहा गया है कि, कीटाणु-नाशक दवाओं से विषाक्त होकर मरने वालों की संख्या श्रीलंका में विश्व में सब से अधिक है। आधिकारिक सूत्रों का कहना है कि, 1000 से अधिक व्यक्ति प्रतिवर्ष काल के गाल में समा जाते हैं।

अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि, इन कीटाणुनाशियों की विषाक्तता से ग्रस्त जो लोग अस्पतालों में भरती होते हैं, उनमें अधि-कांश ग्रामीण क्षेत्रों के होते हैं।

कीटनाशी दवाएँ और अंधता

लखनऊ से प्रसारित एक समाचार में यू० एन्० आई० ने सूचना दी है कि, २ वर्षों से लेकर ५ वर्षों तक जिन मजदूरों को कीट-नाशी दवाओं के छिड़कने का काम करना पड़ता है, उनमें प्रति पाँच में एक की आँख खराब हो जाती है। इसका कारण मांस-पेशियों का अपक्षय होता है।

इंडस्ट्रियल टेक्साकालाजी रिसर्च सेंटर में हुए स्वास्थ्य और कीटाणुनाशी दवाओं के पारस्परिक सम्बंध के विषय में हुए अध्ययन से यह बात प्रकाश में आयी है कि, सम्भवतः इसका कारण आर्गेनिक फास्फेट तथा आर्सेनिक के आधार पर बनी कीटाणुनाशी दवाओं का सम्पर्क है। उक्त रिसर्च सेंटर ने के० जी० मेडिकल कालेज के 'न्यूरालाजी' विभाग के सहयोग से किया था।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इंडस्ट्रियल टेक्साकालाजी रिसर्च सेंटर के डाइरेक्टर डाक्टर सी० आर० कृष्णमूर्ति ने सेंटर के १७वें स्थापना-दिवस पर कहा कि, कीटाणुनाशियों के फलस्वरूप मांसपेशियों के अपक्षय की बात पहली बार प्रकाश में आयी है।

डाक्टरों का कहना है कि, कीटाणुनाशी दवाओं के कारण श्वसन-सम्बंधी कष्ट और त्वचा-रोग की बात तो पहले प्रकाश में आ चुकी है और उसका उपचार भी किया जा चुका है।

आहार अर्थराइटिस से मुक्त...

(पृष्ठ २ का शेष)

पड़ा। शुरू में कुछ महीनों तक तो मैं इतना व्यस्त था कि, मुझे ध्यान ही न रहा कि, मेरी पीठ में कष्ट है।

इसके कुछ समय पहले मेरी पत्नी ने मुझे आहार-परिवर्तन की सलाह दी थी। और, उसकी सलाह पर मैं १० दिनों तक मात्र रसाहार पर रहा। फिर, दिन में दो बार हरी सब्जियाँ और चोकरयुक्त आटे की पावरोटियाँ लेने लगा। दिन में प्रातः नींद खुलते ही मैं खूब पानी पीता। और नाश्ते में फल का रस लेता।

रात में मैं अपनी पीठ पर गरम पानी में भिगाकर और फिर निचोड़ कर तौलिया रखता तथा उसके बाद मालिश कराता।

काम से छुट्टी मिलने के बाद, या रविवार को हम दोनों कार से किसी गाँव में चले जाते, जंगली फूल चुनते और धूप में लेटते।

इन सबसे शीघ्र ही मुझे अनुभूति होने लगी कि, मेरी स्थिति सुधर रही है। मेरी मांसपेशियाँ अब ठीक से काम करने में समर्थ हैं और किसी प्रकार की सूजन या पीड़ा नहीं है।

(प्राकृतिक चिकित्सा में...)

(पृष्ठ ५ से आगे)

शरीर के प्रति और जो दवा उसे दी जा रही है, उसकी प्रतिक्रिया के प्रति जितना ही निर्विचार होगा, उतना ही अच्छा रोगी उसका और रोगी दोनों ही के लिए सरल लगती है। अतः हम कह सकते हैं कि, परम्परागत चिकित्सा-प्रणाली में डाक्टर और रोगी के बीच बुद्धिगम्यरूप से सहयोग का सर्वथा अभाव रहता है।

प्राकृतिक चिकित्सा में स्थिति सर्वथा भिन्न होती है। प्राकृतिक चिकित्सा का मूल आधार रोगी और चिकित्सक के बीच तथा रोगी और प्राकृतिक नियमों के बीच बुद्धिगम्य और तर्कसंगत रूप में सहयोग होता है। चिकित्सक स्वास्थ्यार्थी को यह समझाता है कि, उसके जीवन-क्रम में कहाँ गलती रही है (कहाँ वह प्रकृति के नियमों को तोड़ता रहा है) और चिकित्सक रोगी को यह बुद्धिगम्य कराने का पूर्ण प्रयास करता है कि, भविष्य में प्रकृति के नियमों से पूर्ण सहयोग करने से ही शरीर में आयी त्रुटियों में सुधार सम्भव है। और, वह इस प्रकार स्वास्थ्य-लाभ करने के मार्ग को, प्रशस्त करता है। जैसा हमने पहले कहा है, प्राकृतिक चिकित्सा आदि से अंत तक बुद्धिगम्य और तर्कपूर्ण सहयोग पर आधारित है। और, यह एलोपैथी की बाध्यतावाली मान्यता के ठीक उलटी है। प्राकृतिक चिकित्सक यह मानता है कि, रोगी को यह समझा दिया जाना चाहिए कि, अमुक उपचार क्यों दिया जा रहा है अथवा उसके आहार में अमुक परिवर्तन क्यों किया गया और उसे यह बता दिया जाना चाहिए कि, अभी क्या स्थिति है और इस आहार तथा चिकित्सा से क्या सम्भावनाएं हैं। ऐसा करने से रोगी में यह भावना उत्पन्न होती है कि, उसके साथ वैसा ही व्यवहार किया जा रहा है, जैसा कि, एक आदमी दूसरे से अपेक्षा करता है और इसके फलस्वरूप वह सच्चे मन से चिकित्सक की सलाह का पालन करता है। (यदि रोगी अपने उपचार से अधिक-से-अधिक लाभ उठाना चाहता है और अपना धन तथा चिकित्सक का समय नष्ट नहीं करना चाहता तो उसके लिए यह नितान्त आवश्यक है।)

आस्था उत्पन्न करने में सहायक

यह कहने की आवश्यकता नहीं कि यह उपचारार्थी के लिए कितना आवश्यक है। इससे उसकी आस्था मात्र प्राकृतिक चिकित्सा में नहीं बढ़ती; बल्कि स्वयं अपने में भी बढ़ती है और प्रकृति से बुद्धिगम्यरूप में सहयोग करने की उसमें क्षमता भी उत्पन्न होती है।

आस्था का आदान-प्रदान प्राकृतिक चिकित्सा की सफलता के लिए अत्यावश्यक है। और, जब रोगी रोग से मुक्त होने की दिशा में, प्रकृति के नियमों के सहयोग से हुई प्रगति को देखता है, तब उसमें इस बात पर विश्वास जमता है कि, जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी यदि वह प्रकृति के नियमों से सहयोग करे, तो इसी प्रकार की सफलता सम्भव है। इस प्रकार संसार की समस्याओं से निबटने की उसमें क्षमता बढ़ती है।

अतः कहना चाहिए कि, प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जो व्यक्ति उपचार कराता है। वह मात्र स्वास्थ्य-लाभ नहीं करता उसमें स्वयं अपनी शक्ति के प्रति आस्था उत्पन्न होती जाती है और वह जीवन में उपस्थित होने वाली समस्याओं से भी मुक्ति पा सकने में समर्थ हो जाता है। वह समझता है कि, प्रकृति के नियमों से सहयोग का प्रतिफल सदा ही लाभकर होता है। प्रकृति के नियम परिवर्तनशील नहीं हैं। वे अनुपेक्षणीय हैं और जीवन के हर स्तर पर लागू हैं—भले ही माध्यम में भिन्नता हो।

आजका वैज्ञानिक प्रकृति के रहस्यों को उद्घाटित करके, मानव के हित में उसका प्रयोग तो करने में लगा है; पर वह उसका उपयोग स्वयं अपने शरीर के लिए नहीं करता। वह माने बैठा है कि, शरीर जो भी इच्छा करे, करने के लिए स्वतंत्र है। वह अपेक्षाओं की उपेक्षा करता है और सोचता है कि, कोई दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति उत्पन्न हुई, तब के लिए डाक्टर तो है ही!

प्राकृतिक चिकित्सा सिद्ध कर देती है कि, यही एक बड़ी ही गलत स्थिति है। यह सोचना कि, हम चाहे जैसे शरीर को हानि पहुँचायें, शरीर स्वस्थ ही रहेगा, एक सर्वथा भ्रामक विचार है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोग मुक्ति की कहानी

मेरा तो कायाकल्प हो गया

प्रो० दीनदयाल पांडेय, बंध रोड, पटना

पिछले पांच-छह वर्षोंसे मेरा स्वास्थ्य गिरता ही जा रहा था। चूंकि मैं कालेजका था और पिछले दो वर्षोंसे लेक्चरर; अतः मेरे परिचित और सगे-सम्बंधी मेरे गिरे हुए स्वास्थ्यका कारण मेरे अध्ययनमें किये गये अत्यधिक श्रमको समझकर मुझे खाने और अधिक पौष्टिक भोजन करनेका सलाह देते थे। पिछले साल मुझे खुजली हो गयी। उसे मैंने दवा खाकर दबानेकी कोशिश की, तब खांसी आने लगी, च्यवनप्राश का सेवन किया, मधुका भी। होमियोपैथी का भी सहारा लिया। दो अंडे भी रोज खाता था, दूध भी पीता था। भोजन सादा करता था। परन्तु, स्वास्थ्य बिगड़ता ही गया। भोजन और दवाइयोंके बावजूद और कहता हूँ उनके कारण ही मेरी स्वास्थ्य-शिकायतें बढ़ती ही गयीं। मुझे श्वास में कठिनाई होने लगी और मैंने समझा दमेका शिकार हो गया। मैं रिसर्च पी-एच० डी० की डिग्रीके लिए करूँगा, ये सारे विचार तो मेरे उड़ ही गये, भविष्य भी निराशा-लगने लगा, मैंने होमियोपैथी भी आज-और एलोपैथीको भी। रोग थोड़ी दबता तो सही; परन्तु बना रहा। हालत और भी खराब हो गयी। आशाकी किरण मुझे प्राकृतिक चिकित्सा-पड़ी। मैं जानता था कि, प्राकृतिक में मैं रोगमुक्त ही नहीं होऊँगा, स्वा-प्राप्त कर लूंगा। संयोगसे दुर्गापूजा-की छुट्टीके लिए हमारा कालेज एक महीनेके लिए बंद हो गया और मैं सब काम छोड़ आरोग्य-मंदिर, गोरखपुरके लिए रवाना हो गया।

आरोग्य-मंदिरमें मैं २१ अक्तूबरसे १८ नवंबरतक रहा। रहना तो मुझे कम-से-कम दो महीने चाहिए था; क्योंकि मेरा उद्देश्य मात्र दमासे मुक्ति पाना नहीं था; बल्कि नये स्वास्थ्यको भी प्राप्त करना था; परन्तु कालेज एक ही महीनेके लिए बंद था और मैं अधिक छुट्टी नहीं ले सकता था। तो मैं २८ दिन ही आरोग्य-मंदिर रहा। माटी-पानीकी चिकित्सा जमकर चली। सूर्यकिरणका भी प्रयोग हुआ। आसन भी सिखाये गये। पढ़नेको प्राकृतिक चिकित्सा-की पुस्तकें मिलीं। मोदीजीके स्वास्थ्य-सम्बंधी नियमितरूपसे दिये गये भाषणोंसे प्राकृतिक चिकित्साकी जानकारी बहुत आगे बढ़ी। भारतके अनेक हिस्सोंसे आये हुए लोगोंसे संपर्क हुआ और मित्रताके सुंदर वातावरणमें रहनेका अवसर मिला। आरोग्य-मंदिरके उद्यानमें धूपका सेवन पर्याप्त रूपसे किया। रोज कुल मिलाकर कम-से-कम ८-१० मील टहलता दस दिन फलके नाश्ते तथा रोटी सब्जी-के भोजनपर; फिर चौदह दिन फल तथा रसाहार और फिर अंतमें चार दिन रोटी-सब्जी तथा फलपर रहा। दूध, घी तथा चर्बी पैदा करनेवाले पदार्थोंका सेवन आरोग्य-मंदिरमें तो बंद ही रहा, आगे भी एक महीनेके लिए बिल्कुल मना कर दिया गया था।

इस एक महीनेके चिकित्सा-कालमें मेरा दुबलापन बढ़ गया; परन्तु मन प्रसन्न और शरीर स्फूर्तिमय रहने लगा। आरोग्य-मंदिरसे आनेपर मैंने उपवासकी सख्त जरूरत समझी और चार दिनोंका उपवास किया। दुबलापन और बढ़ा। पथ्य खानेके तुरन्त बाद ज्वर आ गया और वह चार दिन रहा। मुझे खुशी हुई कि, यह उभार आया, जो मेरे शरीरको निर्मल करके ही जायेगा। मेरा शरीर अस्थिपंजर मात्र रह गया। घरके लोगोंको मालूम हुआ तो वे घबड़ा गये; क्योंकि उन्हें कहां मालूम था कि, नया स्वास्थ्य पानेके लिए शरीर अपनेको स्वयं शुद्ध करता है। और, उसका रास्ता हल्का एवं उचित भोजन, फलाहार, रसाहार और उपवास तथा माटी, पानी, धूप-सेवनके अलावे और कुछ नहीं है। मेरे कालेजके सहयोगी प्रोफेसरों के लिए भी यह स्वाभाविक था कि, वे मुझे माटी-पानीके झमेलेको छोड़कर दवा-दारूकी शरण लेनेकी सलाह दें। परन्तु, मैं तो एलोपैथी को नया अंधविश्वास तथा प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिको बुद्धि और विज्ञान-सम्मत समझ अपने विश्वासमें अडिग रहा कि, मैं दवाको छोड़ तथा प्राकृतिक चिकित्साको अपनाकर ही नवजीवन प्राप्त कर सकूंगा। मैंने अपने सहयोगियों, शुभचिंतकोंके परामर्शको ध्यानमें न रख फल-मेवेका नाश्ता तथा रोटी-सब्जीका भोजन करना शुरू किया। टहलना भी चलता रहा और नियमसे आसन भी करता था दूध भी खाना शुरू किया। बीमारी-से उठनेके आठ दिन बाद ही तेजीसे स्वास्थ्य सुधरने लगा और डेढ़ महीने बाद ही मेरे मित्र, सहयोगी तथा शुभचिंतक कहने लगे कि, मेरा कायाकल्प हो गया।

आरोग्य-मंदिरसे आनेपर मेरा दुबलापन देखकर मेरे परिचित तथा सहयोगियोंने प्राकृतिक चिकित्साको एक 'सनक', 'शौक' और 'फैड' करार दिया; परन्तु मैंने उस पद्धति-का बचाव करनेकी कोशिश नहीं की, न मित्रों-से बहस की। यह जानकर कि, एक-डेढ़ महीने बाद मेरा सुधरा हुआ स्वास्थ्य स्वयं जवाब देगा और आज उन्हें जवाब मिल गया है। उनकी आलोचना बंद हो गयी है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एनिमाकी उपयोगिता

(पृष्ठ ६ से आगे)

है, हर रोज एनिमासे अपनी आंतोंको साफ करे तो उसे इस लाचारीके अलावा और खराबियां नहीं होंगी।

यह सीधी बात है कि, अगर इस कमरेमें गन्दगी है तो यहां पानी डालकर उसे धो दिया जाय। अगर कमरेकी गन्दगीको धोनेके लिए कमरेमें पानी न डालकर छतपर कोई कार्रवाई की जाय या छतपर पानी गिराया जाय, जो जीना, सायबान और दूसरे कमरोंसे होता हुआ इस कमरेमें पहुंचे तो ये दोनों बातें अस्वाभाविक और मूर्खताकी परिचायक होंगी।, लेकिन हममेंसे बहुतेरे ऐसा ही करते हैं।

अगर प्राकृतिक जीवन व्यतीत किया जाय, अगर आहार-विहार नियमित और संयमित हो, अगर काफी कसरत की जाय और काफी आराम किया जाय, तो शायद एनिमाकी आवश्यकता ही न पड़े; पर अगर किसी कारण रोग हो जाय तो एनिमाके प्रयोगसे संकोच करना बुद्धिमानी नहीं है। बहुत-सी बीमारियां, जैसे साधारण बुखार, सर्दी-जुकाम, अपच, शुरूकी आंव इत्यादि, तो एक-दो या दो-तीन दिनोंके उपवास या रसाहार और एनिमा-प्रयोगसे ही चली जायंगी और बाकी बीमारियोंमें भी, उनसे जल्द छुटकारा पानेके लिए, एनिमाका प्रयोग करना ही चाहिए। साधारण जीर्ण रोग दो-तीन हफ्ते या एक महीनेके फलाहार और एनिमा-प्रयोगसे भाग जायंगे। साधारण खाने-पीनेके दिनों में एनिमा लेना अच्छा नहीं है; क्योंकि उन दिनों भोजन ही ऐसा करना चाहिए कि, आंत अपना काम खुद करे; पर उन दिनों भी, अगर कुछ गड़बड़ मालूम हो, तो जब-कभी आवश्यकतानुसार एनिमा लेना अच्छा होगा। उपवासके दिनोंमें तो एनिमा लेना ही चाहिए। जिनकी आंत आंत और शरीरमें बहुत विकार इकट्ठा रहता है, उन्हें उपवाससे बहुत तकलीफ होती है; पर अगर वे एनिमा लें तो उपवास उनके लिए आनन्दका समय हो सकता है। कभी-कभी उपवासमें, या किसी-किसी कठिन रोगमें भी, सुबह-शाम, दोनों समय, एनिमा लेनेकी आवश्यकता होती है।

एनिमा लेने की विधि

(१) कसी तख्ते या खाटपर चित लेटकर और पैतानेको सिरहानेसे चार इंच ऊंचा रखकर एनिमा लेना चाहिए। जमीनपर लेटे हुए भी एनिमा लिया जा सकता है। (२) एनिमाका पात्र लेटनेके स्थानसे तीन फुटकी ऊंचाईपर ढाई सेर गुनगुना गरम पानी भरकर टांगें और टोंटी खोलकर मलद्वारसे पानी अंदर जाने दें। (३) पैरोंको सीधा न रखकर जरा उकड़ूं खींच लेनेसे एनिमा लेनेमें सहूलियत रहेगी। (४) एनिमा लगानेके पहले, ट्यूबमेंसे थोड़ा पानी बाहर निकाल दीजिए ताकि ट्यूबमें यदि हवा हो तो बाहर निकल जाय और जाना जा सके कि, पानीका प्रवाह ठीक है। (५) जितना पानी जा सके उतना जाने देनेके बाद दो-तीन मिनट रुककर शौच जाना चाहिए। (६) शौच जाते समय पानी और मल को अपने आप निकलने दिया जाय। उसे निकालनेके लिए जोर न लगाया जाय। जोर लगानेसे सफाई अच्छी नहीं होती।

न्यूमोनिया : ओषधिहीन...

(पृष्ठ १० से आगे)

पानी भी नहीं पी सकता। पर, यदि चम्मच से एक-दो चम्मच पानी उसे दिया ही जाता रहे तो रोगी की सान्निपातिक अवस्था भी घटेगी और उसका मुंह भी नम रहेगा। रोग-मुक्ति की दृष्टि से मैंने यह बात नहीं कही है; मात्र रोगी को आराम पहुँचाने की दृष्टि से कही है। यदि प्रति ४ घंटे पर उसे स्पंज किया जाता रहे, तो निश्चय ही रोगी को आराम मिलेगा। और, यदि ज्वर अति अधिक हो तो माथे पर भौंहों के पास ठंडे पानी में भीगी पट्टी रखनी चाहिए।

जिस व्यक्ति को न्यूमोनिया हुआ हो, उसके मित्रों तथा घरवालों के सामने दो ही विकल्प होते हैं—वे औषधहीन चिकित्सा चुने या औषधयुक्त। इन दो में से जो भी चिकित्सा चुनी जाये, रोगी के उपचार की विधि निश्चित्-सी हो जाती है। पर, इसमें किंचित् शंका की गुंजाइश नहीं है कि, इस रोग से होने वाली अधिकांश मृत्युओं के पीछे कारण दवाओं का अंधाधुंध प्रयोग होता है, जितने लोग दवाओं के कारण मरते होंगे लगभग उतने की ही मृत्यु का कारण यह समय में रोगी को गरिष्ठ आहार देना होता है, जबकि, शरीर अपनी आरक्षक पंक्ति के कष्ट से मुकाबले के लिए तैयार करने में लगा होता है।

चाहे दवा दी जाये या न दी जाये, न्यूमोनिया का हर रोगी रोगमुक्त होने के लिए एक ही प्रक्रिया से गुजरता है। पहली स्थिति रक्त-संकुलता की है और उसके बाद की दूसरी स्थिति है, 'फाइगोसाइटोसिस' 'फाइगोसाइटोसिस' की स्थिति में प्रकृति रक्तधारा में श्वेताणुओं को बहुत बड़ी संख्या में झोंक देता है। अस्थि-मज्जा से, प्लीहा से तथा रक्तवाहिनी नाड़ियों के अस्तर वाले भाग से शरीर के आत्मरक्षक पंक्ति के सिपाही शरीर की गिरती आत्मरक्षा-पंक्ति को मजबूत बनाने के लिए टूट पड़ते हैं। ये सैनिक डाक्टर को कोई महत्त्व नहीं देते। जहाँ खतरा उत्पन्न हुआ, शरीर आदि काल से अपनी आत्मरक्षा के लिए इन सैनिकों का प्रयोग करता आया है। इन सैनिकों को किसी बाहरी आदेश की अपेक्षा नहीं होती। रोगी की तीमारदारी में लगा डाक्टर कर सकता है, पर रक्षापंक्तिके ये सिपाही बिना एक क्षण भी विश्राम किये, चौबीस घंटे अपने कार्य में जुटे रहते हैं।

जब ये श्वेताणु रोगी की स्थिति निर्मित कर अते हैं, रोगी ठीक ढंग से सांस लेने लगता है, खाँसी समाप्त हो जाती है, रोगी का तापमान नार्मल हो जाता है और रोगी की उंगलियों के नाखून अपने स्वाभाविक रंग पर आ जाते हैं, तब रोगी को धीरे-धीरे ऐसा आहार देना चाहिए, जो आसानी से उसे पच जाये। उसे फलों के रस से आहार देना शुरू करना चाहिए, फिर धीरे-धीरे फल, उबली सब्जियों के बाद उसे चोकर के आटे की रोटी और सब्जी पर लाना चाहिए।

यहाँ यह भी बता दूं कि, रोगी कितने दिन उपवास करे, रसाहार करे या फलाहार करे, उसे नित्य एनिमा देकर उसका पेट साफ करते रहना चाहिए?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्नोत्तर

इस स्तंभमें 'आरोग्य' के जिज्ञासु पाठकोंके सर्वसाधारणके लिए उपयोगी प्रश्नोंका उत्तर दिया जाता है। पाठक एक बारमें अधिक प्रश्न न पूछे और प्रश्नोत्तर-कूपनके साथ जो इसी पृष्ठपर छपा है, संक्षेपमें लिखकर भेजें। प्रश्नकर्त्ता अपना पूरा पता अवश्य लिखें। यदि वे चाहेंगे तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा।—संपादक

प्रश्न—मुझे लगभग चौदह-पंद्रह वर्षोंसे हर एक दो-तीन महीनेपर सर्दी-खांसी हुआ करती है। अनेकों तरहकी दवाएँ ले चुका हूँ; पर जड़से आराम नहीं। कृपया बताएँ कि, मैं रोगमुक्त कैसे बनता हूँ? मेरी उम्र चौबीस वर्ष है।

—केदारनाथ लोहानी, कलकत्ता

उत्तर—गलत रहन-सहनके कारण जब में इतना अधिक मल बनता है कि, वह के मलमार्गोंद्वारा पूरी तरह निकल जाता, तो शरीरमें इकट्ठा होता रहता र प्रकृतिकी सहायता पाकर किसी नयी जब-कभी निकलने लगता है। यह राह आपके शरीरने गला और नाक है और आपको बराबर सर्दी-खांसी रहती है। ये रोग न हों, इसके लिए अपना जीवन प्राकृतिक बनाएँ। नित्य व्यायाम करें कि, रोम-कूप ठीक काम नींदभर सोएँ। अधिक-से-अधिक स्व-वायुमें रहें और भोजनमें चोकरसमेत रोटी, हरी तरकारियां तथा मौसमके ें। पंद्रह दिन बाद कुछ दूध-दही भी ें। प्रति सप्ताह एक दिन केवल फल रहें। यदि आप इतना कर सकें तो र्षोंसे आपके साथ चले आते हुए आपके का साथ अवश्य छूट जायगा।

प्रश्न—बारह वर्ष पूर्व मुझे एक बार हुआ और उस समय बहुत कम सुनाई देने लगा। ज्वर जानेके दो दिन बाद बार-बार नाक-मुंह बंद करके कानोंसे हवा निकालनेकी कोशिश करनेसे मेरे कानोंका दोष समाप्त हो गया; पर थोड़ी-सी कमी रह ही गयी थी। इधर दो-तीन वर्षोंसे फिर थोड़ा-थोड़ा कम सुनाई देने लगा और यह शिकायत अब अधिक बढ़ गयी है और थोड़ा-थोड़ा जुकाम हमेशा रहता है। इसके अतिरिक्त कोई रोग नहीं है। इलाजकी विधि लिखनेकी कृपा करें।

—राजेन्द्र सहाय, बरेली

उत्तर—आपको कम सुनाई देनेका कारण आपका पूर्व ज्वर नहीं, आपका बिगड़ा हुआ जुकाम है। इसे सुधार लें, कान ठीक सुनने लगेंगे। ऊपर श्रीकेदारनाथ लोहानीको जो सर्दी-खांसी दूर करने की विधि बतायी गयी है, वह आपका जुकाम दूर करनेके लिए भी उपयुक्त है।

प्रश्न—मेरे तीन बच्चे हैं। सबसे छोटे बच्चेकी पाँचवें वर्षमें दाहिने पैरके ऊपर घुटनेपरकी टखनी कुछ ढीली-सी हो गयी और घुटनेके मोड़नेपर टखनी अपनी जगहपरसे हट जाती है। ठीक एक वर्ष बाद उससे बड़ी लड़कीको और फिर छः महीने बाद सबसे बड़े लड़केको यानी तीनों बच्चोंको क्रमशः पाँचवें, सातवें, नवें वर्षमें अकस्मात एक ही प्रकारका रोग हो गया। डाक्टरोंके मतानुसार तीनों बच्चोंके घुटनोंका आपरेशन होना आवश्यक है। कुछ डाक्टरोंका मत है कि, कैलसियमकी कमी बच्चोंके रोगका मूल कारण है; किन्तु रोग क्या है यह कोई भी नहीं बताता। वैसे तीनों बच्चे बहुत स्वस्थ हैं।

हमने और हमारे कुटुंबियोंने कभी ऐसी बीमारी न देखी न सुनी है। हमारी थोड़ी कमाईसे जो बचता है, वह इन बच्चोंपर लग रहा है फिर भी केवल निराशा हाथ लग रही है। आप अपने विचार प्रगट कर हमारी सहायता करनेकी कृपा करें।

—विद्यावती राणा, नयी दिल्ली

उत्तर—बच्चोंकी टखनी ढीली होनेका सम्बंध शरीरकी हड्डीके स्वास्थ्यसे है। शरीरकी अस्थियोंको स्वस्थ बनानेके लिए उन्हें धूप चाहिए और कैलसियम। आप बच्चोंको नित्य सुबह सात बजेके लगभग निर्वस्त्र करके आध घंटे सारे शरीरपर धूप लगने दें। और फिर उन्हें ठंडे पानीसे स्नान करा दें और, भोजनमें उन्हें कैलसियम-प्रधान भोजन, चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरे शाक, संतरा, मुसम्मी अधिक दें। चीनीकी जगह शहद दें। चीनी अस्थि-स्वास्थ्यके लिए विशेष रूपसे हानिकारक है।

स्थानीय चिकित्साके तौरपर जब बच्चोंको फुरसत हो तब या सोते समय सूती कपड़ेकी पट्टी ठंडे पानीसे भिगोकर और हलकी निचोड़कर घुटनोंके चारों ओर तीन-चार फेरा लपेट दें और ऊपरसे उतना ही बड़ा ऊनी कपड़ा लपेट दें। यह पट्टी एक घंटे रहने दें।

अस्थि-स्वास्थ्य बहुत धीरे-धीरे सुधरता है पर यदि आप लगी रहीं तो बच्चोंको अवश्य लाभ होगा।

स्वास्थ्य कैसे पाया ?—

इस पुस्तकमें आप स्वास्थ्यको उन्नत बनाने और लोगोंके रोगोंसे मुक्ति पानेकी आत्मकथाएँ पढ़कर स्वस्थ रहनेका रास्ता जानेंगे। बढ़िया छपाई, सुंदर दुरंगा कवर, चालीस हाफटोन चित्र, मूल्य मात्र तीन रुपये।

आरोग्य कार्यालय, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-सम्बन्धी २ श्रेष्ठ प्रकाशन

इन्हें पढ़कर स्वास्थ्य उन्नत कीजिए और दूसरोंके स्वास्थ्य-प्राप्तिमें सहायक होइए

आहार-चिकित्सा-सम्बंधी महत्वपूर्ण ४ पुस्तकें,

आहार-चिकित्सा

(छठवां संस्करण)

ले० अर्नल्ड इहरिट

इहरिटकी बीमारी सांघातिक समझी जा रही थी। वे अपने आहार-चिकित्साके प्रयोगसे बिलकुल स्वस्थ हो गये और इतने स्वस्थ हुए कि वह सवा दो घंटे बिना ठहरे दौड़कर लोगों- को दिखा सके और आगे चलकर उन्होंने इसी आहार-चिकित्साके प्रयोगसे अपना स्वास्थ्य इतना उन्नत कर लिया कि छप्पन घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने डाक्टरों एवं मित्रोंको चकित कर दिया और फिर अपनी विधिपर उन्होंने हजारों रोगियोंको चलाकर पूर्ण स्वस्थ किया और अब वह सारी विधि उन्होंने "आहार-चिकित्सा" पुस्तकमें लिख दी है। ६ मूल्य रू०।

आदर्श आहार

(आठवां संस्करण)

ले० डा० सतीशचंद्र दास

यह पुस्तक नहीं भोजनद्वारा स्वास्थ्य-संरक्षण एवं रोगनाशका एक अपूर्व मंत्र है। इस ग्रंथके लेखक हैं डा० सतीशचंद्रदास एल० आर० एफ० सी० पी० एस० (एडिनवरा) एल० आर० एफ० पी० (ग्लासगो) एल० एम० (डबलिन) एल० एम० एस० (कलकत्ता) जिन्होंने अपनी जोरोंसे चलती एलोपैथी की प्रैक्टिसको छोड़कर प्राकृतिक चिकित्साको अपनाया था। इस पुस्तकमें उन्होंने अपने जीवनमें हुए भोजन सम्बन्धी सारे अनुभवोंका सार भर दिया है। मूल्य केवल ५ रु०।

कच्चा खानेकी कला

(चौथा संस्करण)

ले० डा० सत्यप्रकाश

भोजनशास्त्रियों का मत है कि स्वास्थ्य- को उत्तम बनाये रखनेके लिए मनुष्यके भोजनमें पचास प्रतिशत ऐसे खाद्य होने चाहिए जो आगेके सम्पर्क में न आये हों इसके लिए हमें फल और कचंबरका व्यवहार अधिक-से-अधिक करना चाहिए। पर अपक्वाहारको भी संयोगसे स्वादिष्ट और स्वास्थ्यकर बनाया जा सकता है। यह कैसे? इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तक से लें और अपने स्वास्थ्यको उत्तम बनानेकी ओर अग्रसर हों? बढ़िया छपाई, सुन्दर दुरंगा कवर मूल्य केवल ४ रु०।

दुग्ध कल्प

(पांचवा संस्करण)

ले० विट्ठलदास मोदी

(उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा पुरस्कृत)

दूध शरीर को पुष्ट तो करता ही है रग-रग, नस-नस को धोकर शरीरको निर्मल बना देता है और रोग इसके कल्पसे चले जाते हैं। इसकी विस्तृत विधि इस पुस्तकमें पढ़ें और लाभ उठायें। मूल्य ४ रु०।

उपवास-चिकित्सा-सम्बंधी २ प्रकाशन,

उपवास चिकित्सा

(दूसरा संस्करण)

ले० बर्नर मेकफैडेन

उपवास करनेकी इस पुस्तकमें वह सांगोपांग विधि दी गयी है जिसके जनुसार चलकर हो उपवास का पूरा-पूरा लाभ उठाया जा सकता है। मूल्य ६ रु०।

उपवाससे लाभ

(नवम् संस्करण)

सं. विट्ठलदास मोदी

रोगोंको दूर करनेका उपवास एक बड़ा साधन है। पर इसका उपयोग समझकर ही करना चाहिए। गंगाकी तरह जहां यहां लोगों को तारता है, तैरना न जानने वालोंको डुबोता भी है। 'उपवाससे लाभ' उपवासके लाभोंको बताकर उपवास करनेकी कलामें अबतक जो उन्नति हुई हैं उससे भी आपको परिचित करायेगा। यह परिचय आपको इस पुस्तकमें उपवासके विविध आचार्य ही देंगे। जिन्हें आप मंत्रमुग्धकी नाई पढ़ते रहेंगे। पुस्तकके अंत में एक भारतीय उपवासीके चालीस दिनके उपवास की डायरी भी दी गयी है। पृष्ठ संख्या १५४ मूल्य ६ रु०।

व्यायाम और योगासन-सम्बंधी २ पुस्तकें

योगासन

(छठां संस्करण)

ले० श्री आत्मानन्द

उत्तर प्रदेश सरकार से पुरस्कृत

योगासन हिन्दुस्तानके ऋषियोंद्वारा संस्कृत प्राचीनतम प्रणाली तो है ही, यह दुनियाकी मानी हुई श्रेष्ठतम व्यायाम प्रणाली भी है। यह स्वास्थ्य सम्बर्धन के साथ-साथ रोग निवारण में भी अद्वितीय है। योगासन की विधियां और योगासन इस सचित्र "योगासन" द्वारा सीखिए और योगासनों द्वारा रोग निवारणकी कलाकी जानकारी प्राप्त कीजिए। पृष्ठ-संख्या १६८, बढ़िया छपाई, दुरंगा कवर, मूल्य केवल ७ रु०।

सुगठित शरीर

(दूसरा संस्करण)

ले० डा० चतुर्भुजदास मोदी

सांडकी छाती, शेरकी कमर, हिरनकी छलांग देखकर आप कह उठते हैं ये सुन्दर है। सौन्दर्य अङ्ग -सौष्ठवका प्रतिफल है। आप स्त्री हों या पुरुष, अपने अङ्ग-अङ्गको सुगठित बनायें। आप अपनेमें शक्तिकी वृद्धिका तो अनुभव करेंगे ही, आप सुन्दर भी लगने लगेंगे। शरीर के प्रत्येक अङ्गको सौष्ठव प्रदान करना एक कला है। 'सुगठित शरीर' पढ़ें आप इस कलाके पंडित हो जायेंगे और यदि आप अपने अर्जित ज्ञानके अनुसार चलें तो लोग आपके सुगठित शरीरको देखकर ईर्ष्या करेंगे। मूल्य १० रुपया।

ये चार पुस्तकें 'आरोग्य' के ग्राहकों को पौने मूल्यमें मिलेगी।

मिलनेका पता—व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-संबंधी उत्तम पुस्तकें

१.	CURE--THROUGH OSTEOPATHY by Dr. K. M. Modi	Price Rs. 20/-
२.	MIND YOUR MENTAL HEALTH by Dr. Hardwari Lal Sharma	" Rs. 20/-
३.	भगवान बुद्ध : जीवन और दर्शन—ले० सिद्धातिस्स—अनु० श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
४.	रोगोंकी सरल चिकित्सा—ले० विट्ठलदास मोदी	१६-००
५.	योगासन—आत्मानंद	७-००
६.	उपवास-चिकित्सा—ले० वर्नर मैकफैडेन	६-००
७.	सुगठित शरीर—ले० डा० चतुर्भुजदास मोदी	१०-००
८.	दुग्ध-कल्प—(चौथा संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	४-००
९.	उठो—(चौथा संस्करण) ले० स्वामी कृष्णानंद	५-००
१०.	जल चिकित्सा—फादर कनाइप	८-००
११.	बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग—(दूसरा संस्करण) सं० श्री विट्ठलदास मोदी	१०-००
१२.	आहार-चिकित्सा—(चौथा संस्करण) श्रीअर्नाल्ड इहरिट	६-००
१३.	आदर्श-आहार—(सातवां संस्करण) डा० सतीशचन्द दास	५-००
१४.	उपवाससे लाभ—(सातवां संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
१५.	कच्चा खाने की कला—डा० सत्यप्रकाश	४-००
१६.	सर्दी-जुकाम खाँसी—लै० डा० रैम्सस अल्सेकर	४-००
१७.	रोगों की नयी चिकित्सा—ले० लुई कूने	१२-००
१८.	जीने की कला—ले० विट्ठलदास मोदी	८-००
१९.	यूरोप-यात्रा—श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२०.	स्वास्थ्य कैसे पाया—सम्पादक श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२१.	प्राकृतिक जीवन की ओर—एडोल्फ जस्ट	१०-००
२२.	वैज्ञानिक मालिश—श्री सत्यपाल	६-५०
२३.	रोगों की अचूक चिकित्सा—ले० जानकीशरण वर्मा	४०-००
२४.	अचूक चिकित्सा के प्रयोग—ले० " "	१५-००
२५.	शिशु रोगोंकी गृह-चिकित्सा— " "	८-००
२६.	दैनन्दिन रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा—डॉ० कुलरंजन मुखर्जी	१५-००
२७.	स्त्री रोगों की गृह चिकित्सा—ले० डा० कुलरंजन मुखर्जी	१०-००
२८.	नीरोग होनेका सच्चा उपाय—डा० आर० टोब्रू ट्राल	४-५०
२९.	आकृतिसे रोगकी पहचान—डा० लुई कूने	४-५०
३०.	सूर्य नमस्कार—श्रीमंत बाला साहब पंत	१५-००
३१.	निरामिषाहार दर्शन—श्री जगदीश्वर जौहर	२५-००
32	Nature Cure for Common Diseases—V. D. Modi (रोगों की सरल चिकित्सा का संक्षिप्त अनुवाद)	Price Rs. 14/-
33	Your Diet in Health & Disease by Dr. Harry Benjamin	Price Rs. 7/50
34	Better Sight Without Glasses by Dr. Harry Benjamin	Price Rs. 9/-
35	Philosophy of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-
36	Practice of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-

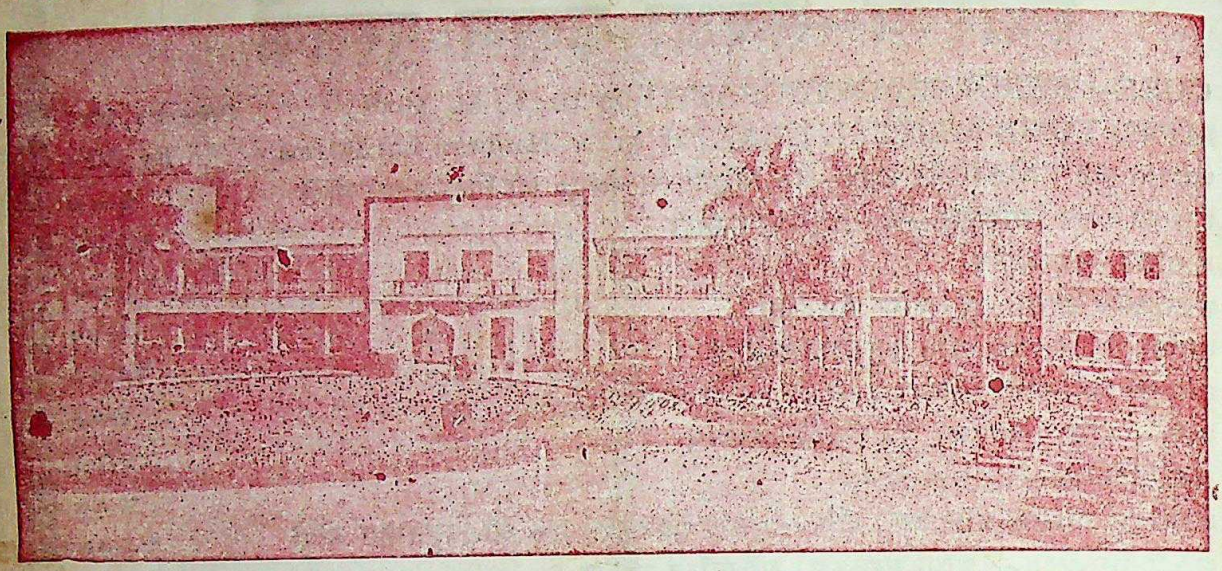
ऊपर की प्रथम इक्कीस पुस्तकें आरोग्यके ग्राहकोंको पौने मूल्यमें दी जायेंगी।

नोट :—पुस्तकोंके हर पार्सलपर रजिस्ट्रेशन चार्ज पौने तीन रुपया अलग लगता है। अर्थात्-आप एक रुपयेकी भी पुस्तक मंगायें तो रजिस्ट्रेशन चार्ज वजन चार्ज के अलावा पौने तीन रुपया लगेगा और दस रुपये की मंगायेंगे तो वजन खर्चके अलावा रजिस्ट्री खर्च पौने तीन रुपया ही लगेगा। अतः ग्राहकों को चाहिए कि, वे एक साथ अधिक-से-अधिक पुस्तकोंका आर्डर दें।

व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य-मंदिर २७३००३, गोरखपुर (उ० प्र०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



आरोग्य-मंदिरका नवनिर्मित भवन

यदि आप जीवनसे निराश हो चुके हैं?

समझ बैठे हैं कि आपका रोग जानेका नहीं, तो

प्राकृतिक चिकित्साका

सहारा लीजिए

यह शरीर मिट्टी, पानी, धूप और हवाका बना है और उन्हींके समुचित प्रयोगसे वह फिर नवीन हो सकता है। इसके अलावा 'आरोग्य-मंदिर' में आपको प्राकृतिक चिकित्साके साधन जल, धूप, मिट्टी, वायु, आसन, प्राणायाम, मालिश, उपवास, युक्त आहारकी विधि करायी और बतायी जायगी। सूर्यकिरण-चिकित्सा, दुग्ध-कल्प और विचार-शक्तिके प्रयोगसे भी आप परिचित होंगे। अपना स्वास्थ्य लौटानेके साथ-साथ अपने कुटुम्बवालों और इष्ट-मित्रोंको प्राकृतिक साधनों-द्वारा रोगमुक्त और स्वस्थ रहनेकी सलाह देने लायक हो जायँगे।

विशेष जानकारीके लिए 'अरोग्य-मंदिर का परिचयपत्र मँगानेकी कृपा करें।

पत्र-व्यवहारका पता।

संचालक—अरोग्य-मंदिर

पोस्ट : आरोग्य मंदिर—२७३००३, गोरखपुर (यू० पी०)

तारका पता—'नेचर' (Nature) फोन न० ३१६९

वार्षिक १८ रु०]—मुद्रक—अशोक महाजन, अशोक मुद्रण गृह, ४२, ताशकन्द मार्ग, इलाहाबाद [एक प्रति १ रु० ६० पै०

प्रकाशक—विट्ठलदास मोदी, आरोग्य मंदिर, गोरखपुर।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गोपाल

बन्दे रे प्राप्त संख्या .....
प्राप्त दिनांक .....

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहाँ क्या पढ़ें

1. थकान स्वतः कोई रोग नहीं है—'हिन्दू' से — द्वितीय कवर
2. महासुदृन जातक—एक जातक-कथा — 1
3. रोग-नाश के उपाय—स्वामी कृष्णानन्द — 2
4. दाब की कुछ स्थितियाँ—'अमृत बाजार पत्रिका' से — 2
5. तन्दुरुस्ती की आदतें—सम्पादकीय — 3
6. शहरी बीमारियों का सरल इलाज—श्री जे० राधाकृष्णन् — 4
7. गांधीजी ने प्राकृतिक चिकित्सा क्यों चुनी—डाक्टर बी० वेंकट-राव — 5
8. सजीव स्मारकों को नष्ट न होने दें—डाक्टर एम्० एस्० हक — 6
9. ऋषि विनोबा की जीवन-चर्या—श्रीमती महालसा नारायण — 7
10. आहार आपका 'मूड' बदल सकता है—'न्यूयार्क टाइम्स' से — 9
11. अपने-अपने अनुभव—डाक्टर स० द० घोमान — 11
12. अपने बच्चे को विष न दें—सुश्री थैकम्मा जैकब — 12
13. 'रुमेटिज्म' और 'अर्थराइटिस'—श्री रैमसस अल्सेकर — 15
14. तरबूज जिसका अनेक अंग उपयोगी है—श्री श्यामसुन्दराचार्य — 17
15. नारी का स्वस्थ होना—श्रीमती नन्दकुमारी — 19
16. मैंने भी स्वास्थ्य-लाभ किया—श्रीमती कौशल्या शर्मा — 21
17. प्रश्नोत्तर — 23

थकान स्वतः कोई रोग नहीं है

'हिन्दू' से साभार

श्री वाई० मेरे पास आये और शिकायत की कि, "जब भी मैं सो कर उठता हूँ, थका-थका महसूस करता हूँ।" "और, जिस समय मैं काम से घर लौटता हूँ, उस समय तो मेरी हालत बेतरह खस्ता रहती है। टेलीविजन-के सामने बैठता हूँ और सो जाता हूँ।"

मुझे उनकी बात पर अविश्वस्त होने की किंचित् आवश्यकता नहीं थी। वे कुर्सी पर बैठ चुके थे और अपनी ठुड्ढीको अपने दाहिने हाथ की मुट्ठी पर उन्होंने टिका लिया था। देख कर ही लगा कि, सीधे बैठ पाना भी उनके लिए मुश्किल-सा काम था।

मैंने उनसे पूछा—"कब से आपकी यह दशा है?"

"लगभग 2-3 सप्ताहों से" श्री वाई० ने उत्तर दिया और बताया कि, "लगभग एक मास पूर्व मुझे इनफ्लुएंजा हो गया था। मुझे लगता है कि, उससे मुझे पूर्ण मुक्ति मिली ही नहीं। स्थानीय दवा-विक्रेता से मैंने दो टानिक भी खरीदे। पर, उनसे भी मुझे कोई लाभ नहीं मिला। क्या आप मुझे कोई दवा देने की कृपा करेंगे?"

मैंने उन्हें समझाया कि, कोई दवा मुझे आपके लिए हितकर नहीं दिखती। वायरस इंफेक्शन वाले रोगियों को इस प्रकार की थकान की शिकायत बाद में प्रायः होती ही है। और, यह शिकायत कुछ हफ्तों तक बनी ही रहती है।

इनफ्लुएंजा ही नहीं, अन्य इंफेक्शनों के साथ भी प्रायः ऐसी स्थिति जुड़ी होती है। मैंने उन्हें स्थिति स्पष्ट करते हुए बतलाया कि, "ग्लैंडुलर ज्वर और कामला-सरीखे रोगों में तो यह स्थिति महीनों बाद तक रहती है।"

मैंने उन्हें स्थिति स्पष्ट करते हुए कहा कि, "इसका एकमात्र उपचार विश्राम करना है। आप अगले एक-दो सप्ताहों तक अपेक्षा से अधिक परिश्रम करने का प्रयास न करें। धीरे-धीरे आपमें शक्ति आ जायेगी। मात्र अपेक्षा इतनी ही है कि, आप अपने शरीरको इसके लिए अवसर दें।"

थकान और निढाल होने की बात रोगियों से सुनने का अवसर प्रायः चिकित्सकों को मिलता ही रहता है।

× × ×

मेरे पास कुमारी एच आयी। उन्होंने भी थकान की शिकायत की। बातचीतके दौरान उन्होंने कहा कि, उनका मासिक का काल अति लम्बा होता है—कभी-कभी 12 दिनों का!

मैंने उन्हें खून-परीक्षण कराने को कहा और कहा कि, "आप सम्भवतः एनीमिया की शिकार हैं। जितना रक्त आपके शरीर

(शेष पृष्ठ २० कालम एक में)

गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्युटिक्स

(स्थापित १९६२ ई०)

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रेमी-संस्थान (रजिस्टर्ड) द्वारा संचालित

सूचना

पत्र द्वारा प्राकृतिक चिकित्साकी शिक्षा

प्राकृतिक चिकित्साके प्रचारकी दृष्टिसे पत्रद्वारा प्राकृतिक चिकित्साकी शिक्षा देनेकी व्यवस्था की गयी है। एक वर्षतक घरपर हमारे निर्देशनमें प्राकृतिक चिकित्साका अध्ययन करें, फिर दो मासतक प्राकृतिक चिकित्साकी व्यावहारिक शिक्षा लें। परीक्षा पास करने पर एन० डी० की डिग्री दी जायेगी।

अच्छा स्वास्थ्य, अच्छी आदतें, हिंदीके जानकार, २० वर्षसे अधिक उम्रके ही शिक्षार्थी अध्ययनके लिए लिये जायेंगे। पचास पैसेका डाक टिकट भेजकर प्रवेश-पत्र मंगवाएं।

रजिस्ट्रार, गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्युटिक्स

पो० आरोग्य-मंदिर २७३००३, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

अंक १०

आरोग्य

शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सर्वश्रेष्ठ पत्र]

अप्रैल १९८३

प्रधान संपादक
विट्ठलदास मोदी

संपादक
विमलकुमार मोदी

वार्षिक १८ रुपया
एक अंक १ रुपया ६० पैसा

'आरोग्य'-कार्यालय
गोरखपुर (उ० प्र०)

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

महासुदसन जातक

एक जातक कथा

तथागत के जेतवन में विहार करते समय सारिपुत्र स्थविर कार्तिक मासकी पूर्णिमाके दिन नालक-ग्राम में उत्पन्न होने के कोठेमें ही परिनिर्वाणको प्राप्त हुए । महामौद्-गल्यायन भी कार्तिक मासमें ही कृष्णपक्षकी अमावस्या को।

इस प्रकार दोनों ही प्रधान शिष्योंके परिनिर्वाण प्राप्त होने पर, 'मैं भी कुसी नगर (गोरखपुरके निकट एक स्थान) में परि-निर्वाण को प्राप्त होऊंगा,' (सोच) भगवान् क्रमसे चारिका करते हुए (कुसीनगर) पहुँच जोड़े शाल-वृक्षों के बीच उत्तर दिशा की ओर बिछी शय्यापर फिर न उठने का संकल्प करके लेटे ।

आयुष्मान आनन्द ने स्थविर से कहा—"भन्ते ! भगवान् इस क्षुद्र नगरमें, इस विसम नगरमें, इस जंगली नगरमें, इस शाखा-नगरमें निर्वाण को प्राप्त न होवें । भगवान् दूसरे चम्पा, राजगृह, श्रावस्ती, साकेत, कौसाम्बी, वाराणसी आदि नगरों में से किसी एक नगर में परिनिर्वाण प्राप्त करें ।"

भगवान् बोले—"आनन्द ! इसे क्षुद्र-नगर, जंगली नगर, शाखा-नगर मत कहो। मैं पहले सुदर्शन चक्रवर्ती राजा होने के समय इसी नगरमें रहा हूँ । उस समय यह बारह योजन की रत्नोंसे सुसज्जित चार-दीवारी से घिरा हुआ महानगर था ।"

यह कहकर स्थविर के याचना करने पर, पूर्व जन्म की कथा कहते हुए महासुदर्शन सूक्त (दीघनिकाय) कहा ।

अतीत कथा

उस समय महासुद्दसन-नामक राजा सुधर्म प्रासाद से उतरकर नजदीक सात रत्नों-से युक्त ताड़वनमें बिछी योग्य शय्या पर दाहिनी करवटसे लेटा था । उसे फिर न उठने का संकल्पसे लेटा देख सुभद्रा देवी ने कहा—"देव ! यह तेरे चौरासी हजार नगर हैं, उनमें कुशावती राजधानी प्रमुख है। इनको प्रेम करो ।"

महासुद्दसन ने उत्तर दिया—"देवि ! यह मत कहो। मुझे ऐसा उपदेश दो कि, 'इनसे, प्रेम मत करो।" देवी ने पूछा—"क्यों ?"

"आज मेरा मृत्यु-दिवस है ।"

वह देवी रोती हुई, आँखें पोंछती हुई, बड़ी कठिनाईसे वैसा कहकर रोने-पीटने लगी। (उसे देख) बाकी 84 हजार स्त्रियाँ भी रोने-पीटने लगीं । आमात्य आदिमें भी कोई एक भी सहन नहीं कर सका । सभी रोने लगे।

बोधिसत्व ने रोका—"भणे ! शब्द मत करो।"

फिर, देवी को सम्बोधन करके कहा—"देवी ! तू मत रो। तू मत पीट। तिल के फल के जितना भी संस्कार नित्य नहीं है। सभी संस्कार अनित्य हैं। सभी संस्कार नाश होने वाले हैं।

इस प्रकार देवी को उपदेश देते हुए यह गाथा कही—

अनिच्चा वत संखारा उप्पादवयधम्मिनो,
उप्पज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं वूप समो सुखो।

—संस्कार अनित्य है। उत्पन्न होना और निरोध होना उनका धर्म है। वे उत्पन्न होकर निरोधको प्राप्त होते हैं । उनका उपशमन सुख है।

इस प्रकार महासुद्दसन अमृत-महा-निर्वाण-सम्बंधी उत्कृष्ट देशना कर बाकी जनसमूह को भी 'दान दो, सदाचारी बनो, उपोसथ (व्रत) करो' उपदेश दे देवलोक गया ।

शास्ता ने इस धर्म-देशना के रूप में जातक का सारांश दिया ।

उस समय की सुभद्रा देवी अब राहुल की माता हुई । प्रधान आमात्य राहुल था शेष परिषद् बुद्ध-परिषद । लेकिन, महा सुद्दसन मैं ही था ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोग-नाश के उपाय

स्वामी कृष्णानन्द

किसी भी बड़े डाक्टरके यहां दर्जनों रोगी उससे बात करनेके इंतजारमें बैठे मिलेंगे। उनमेंसे कुछकी तबियत बहुत खराब होती है; पर उन्हें अपनी बारी आनेतक रुकना ही पड़ता है।

घंटों बाद रोगी डाक्टरके सामने पहुंच पाता है, तब परीक्षण, सलाह और दवा मिलनेका काम शुरू होता है।

कई बार तो रोगका निदान डाक्टरकी मनःस्थितिपर निर्भर करता है। यदि उसकी चित्तवृत्ति आशान्वित होती है तो वह रोगको साधारण बताता है, यदि वह निराशाके गर्तमें होता है तब तो रोगीपर भयका पहाड़ ही टूट पड़ता है।

रोगी डर और घबराहटसे कांपने लगता है, वह सोचने लगता है; यदि मैंने अल्पाहारसे काम लिया होता, कसरत करता रहता, नियमित समयपर सोता, स्वास्थ्यके माने हुए साधारण नियमोंपर चला होता तो क्यों इस यमराजका सामना करना पड़ता।

रोगी और चिकित्सककी अक्सर कम बनती है। इसमें दोष एकका या दोनोंका ही होता है। यदि चिकित्सक सहानुभूतिसे काम नहीं लेता, रोगीकी उपेक्षा करता है, कामसे लदा रहता है तो रोगीके हाथ स्वास्थ्यके नामपर निराशा ही लगती है। यदि रोगी दिलसे हिदायतोंपर नहीं चलता या उसमें साधारण बुद्धिकी कमी है तो भी वह निराशाके गड्ढेमें ही गिरता है।

कई भले डाक्टर कहते सुने गये हैं कि, रोगी दवा चाहते हैं और दवा उन्हें दी जाती है। रक्ताल्पता रोगको ही लीजिए—थोड़ी हरी भाजियाँ, चोकरसमेत आटेकी रोटी और फल-दूधके व्यवहारसे यह रोग भाग जायगा; पर दवा बिना रोगीको संतोष न होता।

रक्ताल्पताके लिए बताये उपर्युक्त भोजनके साथ यदि रोगी दिन-रात खुली हवामें रहे तो फिर रोगीके अच्छे होनेमें कितना समय लगेगा।

डाक्टर हेनरी लिंडल्हारने एक बार रोगीके लिए उसके रोगके नुस्खेके साथ लिखा था—"नित्य प्रसन्नता और मानसिक शांतिके स्वच्छ जल और सहृदयताके कुण्डमें स्नान करो। शरीर, मस्तिष्क और आत्माकी घबराहटको दूरकर उन्हें पूर्णतः शांत करनेकी कला सीखो और विनाशक एवं अव्यवस्थित विचारों और भावनाओंसे हमेशा दूर रहो।

जब आप अपने मनको शांत एवं उत्फुल्ल रखते हैं तो प्रकृतिकी रोगनाशक शक्तियाँ अपनेको स्वस्थ करनेका पूरा मौका देती हैं। सोते समय अपने मस्तिष्कको निश्चिंत रखिए। इससे रोग शीघ्रतासे जाता है।

दाब की कुछ स्थितियाँ

कलकत्ते से प्रकाशित 'अमृत बाजार पत्रिका' के एक अग्रलेख का भावानुवाद

आधुनिक युगमें बहुत ही कम लोग डाक्टर की इस चेतावनी की ओर—जिसके लिए आजीवन जागरूक रहनेकी अपेक्षा है—ध्यान देते हैं कि, हृदय-रोगकी पूर्ववर्ती स्थिति उच्च रक्तचापसे बचे रहनेके लिए व्यक्तिको दाब (स्ट्रेस) की स्थितिसे अपनेको मुक्त रखना चाहिए। मुख्य समस्या तो उस दाबकी स्थितिका कारण है, जो इस आधुनिक औद्योगिक समाजमें नाना-विध है। और फिर, स्थिति यह है कि, अपेक्षाकृत अधिक व्याप्त कारण ऐसे हैं, जिनसे आदमी मुश्किलसे अपनेको मुक्त रख सकता है। यह मात्र तभी सम्भव है, जब व्यक्ति अपनेको उससे प्रतिरक्षित (इम्यून) बना ले। उदाहरणके लिए शोर लीजिए। सड़क की सवारियोंसे लेकर पड़ोसी का जोर-जोरसे बजने वाला रेडियो तक इसके लिए कारण-रूप हो सकता है। इतना ही नहीं पाइपसे टप-टप पानी का गिरना भी इसके लिए कारण-रूप हो सकता है। आदमी अपने कामके दाबसे अपनेको भला कैसे मुक्त रख सकता है—व्यक्तिके पास काम अपेक्षासे कहीं अधिक भी हो सकता है या काम बिलकुल ही नहीं हो सकता। उसका काम उसके रुचिका भी नहीं हो सकता या उसे ऐसी परिस्थितियोंमें काम करना पड़ सकता है, जो गलत हो। इनके साथ यह बात भी जोड़ लीजिए कि, आदमीमें महत्त्वाकांक्षा भी होती है। और फिर, उसके काम की कदर न की गयी तो? या उसके कामके अनुरूप यदि उसे वेतन न मिलता हो तो? यदि इन परिस्थितियोंमें आदमी में अपने कामके प्रति नकारात्मक भावना जागी, या उसके मन में असंतोषका उदय हुआ, और इसके फलस्वरूप उसमें काम छूट जानेका भय उत्पन्न हो गया, तो इन सभी परिस्थितियोंमें हर एक दाबके लिए कारण-रूप हो सकती हैं। पर, इसका यह अर्थ नहीं है कि, प्रतिपक्ष—काम रखने वाला—दाब की स्थितिसे सर्वथा मुक्त है। व्यवसाय के 'रिस्क' की अनिश्चितताका उनका भी अपना 'कोटा' है। दाबके अन्य कारण हैं—पारिवारिक जीवनमें तालमेल का अभाव, मैत्रीपूर्ण वातावरण का अभाव, माता-पिता की उदासीनता अथवा उनके अपेक्षित स्नेह का अभाव... यह सूची अन्तहीन है।

पर, इसका निस्तार भी है। कुछ लोग इस रूपमें भी आश्वस्त करते हैं कि, दाबके भय का इतना हावी होना अनिवार्य नहीं है। उनका कहना है कि, दाब स्वयं खतरनाक नहीं है; पर ऐसी भी परिस्थिति हो सकती है कि, अत्यल्प दाब खतरनाक सिद्ध हो सकता है और व्यक्तिकी आयुको क्षीण कर सकता है; पर हल्का-फुल्का दाब व्यक्तिका आयु-वर्द्धन भी कर सकता है। इन्हीं विचारोंको

(शेष पृष्ठ २० कालम २ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तंदुरुस्तीकी आदतें

मनुष्यकी जातिगत विशेषता है कि, वह जिस काम-
एक बार करता है दूसरी बार उसे ज्यादा आसानीसे
सकता है। इस विशेषताकी तुलना एक बड़े वैज्ञा-
ने कागजपर पड़ी मोड़से की है। जब एक कागज
स्थानसे मोड़ दिया जाता है तो उसके सीधा किये
पर उसे मोड़ पर से फिर मोड़ना दूसरी जगहसे
ने से ज्यादा आसान होता है।

ऊपर के उदाहरणसे ऐसा लगता है कि, एक काम
लेनेपर उसकी मोड़ दिमाग के कोषाओंपर पड़
ी है और इसका नतीजा यह होता है कि, फिर वह
आसानी से किया जा सकता है।

किसी भी कामको इस तरह करते-करते वह मश्क
जाता है। और, आदमी उस कामका माहिर
ल) हो जाता है। अच्छा मोटर-ड्राइवर अपने
में होशियार कैसे हो जाता है? मोटर चलानेमें
और पैरका इस्तेमाल करते-करते उसके हाथ
पैर उस काम को सीख लेते हैं और फिर वक्त
उनके इस्तेमाल में उससे गलती नहीं होती।

आदमीकी इस जबरदस्त ताकतमें आदमीके जितने
हैं, उनमें तंदुरुस्तीके नियम सबसे ज्यादा मजबूती
धे हुए हैं। जिस तरह अच्छी तंदुरुस्ती अच्छी
ोंका नतीजा है, उसी तरह बुरी आदतोंकी वजहसे
सी बिगड़ती है। आप किसी ज्यादा उम्रके तंदु-
आदमीको लीजिए और उसकी आदतों का विश्ले-
और अध्ययन कीजिए। उन बातोंका ख्याल कीजिए
वह रोज बार-बार बराबर औरआदतन करता है,
को मालूम होगा कि, आदमीको तंदुरुस्त बनानेवाले
ोंका वह सालोंसे पालनकर रहा है। उसका खाना,
कसरत करना और सभी अच्छी बातें उसकी आदतमें शामिल हो गयी हैं। इसका नतीजा यह हुआ कि, जैसे वह रहता है; वैसे रहना किसी दूसरे तरीके के मुकाबिले में उसके लिए ज्यादा आसान हो गया है।

तंदुरुस्ती की अच्छी आदतों की नींव पर ही आप अपनी तंदुरुस्ती की मजबूत और सही इमारत बना सकते हैं।

'जल्द तंदुरुस्त' होने के जितने भी उपाय हैं वे उतने ही बेहूदा और बेईमानी से भरे हुए हैं जितने 'जल्द मालामाल' होनेके तरीके। न ऐसी गोलियाँ जो रातभरमें आपको पहलवान बनानेका दावा करती हैं, न डाक्टर की छुरी जिसकी मददसे आपके बदनके जरूरतके अंग निकाल दिये जाते हैं, वह काम कर सकती हैं, जो तंदुरुस्तीके छोटे-छोटे नियमोंपर बार-बार चलना यहां तक चलना कि वे आपकी आदत में दाखिल हो जायं। उनपर चलना आपके लिए आसान-से-आसान हो जाय।

किसी भी कामको आदत बनानेके लिए उसे शुरू तो करना ही पड़ता है और शुरू का काम ही सबसे अधिक मुश्किल होता है। आदत को शुरू करनेके लिए दृढ़ता और इच्छाशक्तिकी जरूरत होती है। पर, इसके साथ एक अच्छी बात यह है कि, जितनी ही बार आप उसे करते जाते हैं उसका करना आसान—अधिकाधिक आसान होता जाता है।

अगर आपको तंदुरुस्ती, लंबी उम्र और खुशीकी जरूरत है तो आप उन नियमों को अपनी आदतमें दाखिल कर लीजिए, जिनसे तंदुरुस्ती बनती है। आप कोशिश कीजिए। आपकी इस कोशिशका नतीजा बहुत कीमती होगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शहरी बीमारियों का सरल इलाज

'इलस्ट्रेटेड वीकली आव इंडिया' (९-१५ जनवरी १९७३) में प्रकाशित
श्री जे० राधाकृष्णनन् के लेख का हिन्दी-रूपान्तर

नेपोलियन बोनापार्ट का साधारण स्वास्थ्य ऐसे बहुत अच्छा था। पर, एक बार वह 'लुम्बैगो' से ग्रस्त हो गया। नेपोलियन के चिकित्सकने उसे कपड़ा उतारकर एक मेज पर लेटनेको कहा। उसने उसके कूल्हे पर एक बड़ा सही निशाना लगाकर जोरसे एक झापड़ लगाया। इस व्यवहारसे चकित नेपोलियन क्रुद्ध हो गया और एकाएक मुड़नेसे उसके पीड़ाकारक 'लम्बर' की पीड़ा जाती रही। और, उसकी 'लुम्बैगी' वाली पीड़ा समाप्त हो गयी।

यदि यह कहा जाय कि, आजका शहरी जीवन बिताने वाले हर आदमी का जीवन ऐस्पिरीन, एनालजिनों और नाना प्रकार के पीड़ा-नाशक 'बामों' से अभिशप्त है, तो इसमें किंचित् आश्चर्य करने की गुंजाइश नहीं है। मानसिक तनाव, माइग्रेन, गरदन की अकड़न, आँखोंमें दाबकी स्थिति, 'स्लिप-डिस्क' आदि कष्ट शहरी जीवनके अंग बन गये हैं। कलकत्ता और दिल्लीमें बसोंके लिए 'क्यू' लगाना पड़ता है तथा मद्रास और बम्बईमें लोकल ट्रेनों की जो भागमभाग रहती है; राशनके लिए 'क्यू' और स्कूल में बच्चे के नाम लिखानेके लिए 'क्यू'—कहिए हर जगह 'क्यू' में अपना नम्बर आने की प्रतीक्षा रहती है। एक ओर चीज़ोंके दाम नित बढ़ते ही चले जा रहे, दैनिक जीवन-की चीजें बाजारमें मिल नहीं पातीं, दूसरी ओर हमारी आकांक्षाएं नित बढ़ती ही जा रही हैं। ये सभी चीजें, नगरोंके हम सभी निवासियोंके लिए मानसिक और शारीरिक हीनताके लिए कारण-रूप सिद्ध हो रही हैं।

पर, इनके कारण निराश होनेकी आवश्यकता नहीं है। नागरिक जीवनकी इन घोर कष्टद बीमारियोंसे आस्टियोपैथी मुक्ति दिला सकता है। आस्टियोपैथी मूलतः 'मैनिपुलेटिव' चिकित्सा है। इसका कारण यह है कि, यह चिकित्सा-पद्धति इस सिद्धान्त पर आधारित है कि, अधिकांश बीमारियों-का कारण हमारे शरीर के ढाँचे से सम्बंधित विकृतियाँ हैं। और, विकृतिसे प्रभावित मांसपेशियों के सही 'मैनिपुलेशन' के द्वारा उनसे मुक्ति पायी जा सकती है।

आस्टियोपैथी कोई सर्वथा नयी चीज नहीं है। ईसा पूर्व दसवीं शताब्दिके भारतीय ऋषि सुश्रुतके कालसे यह चली आ रही है। इसका प्राचीन नाम 'अस्थि-चिकित्सा' है—उंगलियों द्वारा रुग्ण अंग के 'मैनिपुले-शन'-द्वारा चिकित्सा! आस्टियोपैथ की उंग-लियाँ ही, उसके औजार हैं।

एक पुरानी कथा है कि, एक भारतीय राजाकी पीठमें बड़ा भयानक दर्द हुआ। असह्य वेदनाके कारण राजा विस्तर पर तड़फड़ाता रहता था। राज्यमें उपलब्ध अच्छी से अच्छी चिकित्सा भी उसे लाभ नहीं पहुँचा सकी। इसी समय एक सर्वथा अपरिचित चिकित्सक कहीं से आया। उसने आदेश दिया कि, राजा का घोड़ा चार दिनों तक बिना चारा और पानी दिये रखा जाये। चार दिन बाद घोड़ा राजा के पास लाया गया और राजा को उस पर सवारी करने को कहा गया। प्यासे घोड़े ने थोड़ी दूरी पर एक खायी में पानी देखा और उसी ओर बड़ी तेजी से उछला। घोड़ा जब पानी पीने के लिए झुका, गिरनेके डरसे राजाको पूरा बल लगाकर घोड़े पर अपनी पकड़ ठीक रखनी पड़ी। इस प्रक्रियाके बीच उसकी पीठ में 'चट' की आवाज हुई और उसकी पीड़ा समाप्त हो गयी।

इस दंत-कथाके अतिरिक्त दो इतिहास-प्रसिद्ध व्यक्तियोंसे सम्बद्ध दो अलिखित उदाहरण भी हैं। नेपोलियन बोनापार्टका साधारण स्वास्थ्य ऐसे बहुत ही अच्छा था पर, एक बार वह 'लुम्बैगो' से ग्रस्त गया। नेपोलियनके चिकित्सकने उसे कप उतार कर एक मेज पर लेटने को कह उसने उसके कूल्हे (हिप) पर एक बड़ा निशाना लगाकर जोरसे एक झापड़ लगाया इस व्यवहारसे चकित नेपोलियन क्रुद्ध गया और एकाएक इस प्रकार मुड़नेसे उ पीड़ाकारक 'लम्बर' की पीड़ा जाती र और, उसकी 'लुम्बैगो' की पीड़ा समाप्त गयी।

यूरोपका एक अन्य महान् व्य जिसकी स्मृति अभी भी ताजी है, एड हिटलर है। उसके शरीर में भयंकर प रहा करती थी। उसे केवल आस्टियो की चिकित्सासे लाभ मिलता था। इस प्रकार सदा एक आस्टियोपैथ उसके रहा करता था—जब वह युद्धके अग्रिम पर जाता, उस समय भी!

अब प्रश्न उठता है कि फिर 'आस्टि पैथी' का इतना प्रचलन क्यों नहीं हु इस चिकित्साको लोग बड़े पैमाने पर नहीं अपनाते? इसका कारण यह है इस प्रकारके उपचारका काम आम पर ऐसे ही साधारण आदमी करते इसकी मान्यताके अभावका एक कारण भी हो सकता है कि, इसका प्रचलन 19 शताब्दीमें आश्चर्यजनक परिस्थितियोंमें और तबसे यह एक क्रमहीन रूप में लगा।

अर्वाचीन आस्टियोपैथीके जनक डा ऐंड्रयू टेलर स्टिल हैं। उनका जन्म 18 में वर्जीनियाके एक कृषक परिवारमें हु टेलर जब 10 वर्ष के थे, उन्हें भयंकर द हुआ। परीशान टेलर ने एक रस्सी ली भूमिसे लगभग 6 इंच ऊपर दो पेड़ोंके में एक झूला बनाया और उसपर गरदन रख दी। वे स्वयं भूमि पर लेट और सर को उस झूले पर रखकर सो जब 20 मिनट बाद उनकी नींद खुली, सरदर्द समाप्त हो गया था। उसके कभी उन्हें सरदर्द नहीं हुआ। वे सदा

(शेष पृष्ठ १८ कालम १ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांधीजी ने देश के लिए प्राकृतिक चिकित्सा क्यों चुनी ?

डाक्टर बी० वेंकटराव

प्राकृतिक चिकित्सा का मूल उद्देश्य केवल शारीरिक और मानसिक विकास की दृष्टि से शुद्ध जीवन जीना ही नहीं है। उसका लक्ष्य आत्मिक विकास भी है।

स्वाधीनता से पूर्व गांधीजी ने अनेक योग किये और स्वराज्यके बाद देशके सर्वतोमुखी विकास के लिए कुछ निश्चित् निष्कर्षों पर पहुँचे। इन निष्कर्षों के आधार पर ही उन्होंने अपना 'रचनात्मक कार्यक्रम' निश्चित किया। अपने रचनात्मक कार्यक्रमों में स्वास्थ्य की दृष्टिसे आत्मनिर्भरता के लिए उन्होंने प्राकृतिक चिकित्साको अधिक महत्त्व दिया।

गांधीजी द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा अपनाने के पीछे निम्नलिखित कारण थे :

(1) प्राकृतिक चिकित्साको छोड़कर सभी चिकित्सा-पद्धतियाँ किसी-न-किसी रूपमें दवाका प्रयोग करती हैं। जहाँ भी दवाके प्रयोगकी बात आती है, उसके साथ व्यवसाय, केन्द्रीकरण तथा मुनाफा कमाने की बात सम्बद्ध होती है।

(2) गांधीजी को ऐसी कोई भी चिकित्सा-पद्धति नजर नहीं आयी, जिसका अनुसरण साधारण और बिना पढ़ा-लिखा व्यक्ति कर सके; अतः हर चिकित्सा-पद्धतिमें रोगीको चिकित्सक का आश्रय लेना अनिवार्य रहता है।

(3) प्राकृतिक चिकित्सा जीवन जीने की एक पद्धति है। इसमें दवाओं और इंजेक्शनोंको कोई स्थान नहीं है। यहाँ तक कि, बिना पढ़ा-लिखा ग्राम आदमी भी उसे समझ सकता है और प्रयोग में ला सकता है।

कुछ बहुत विशिष्ट स्थितियों को छोड़कर बिना किसी चिकित्सककी सहायताके प्राकृतिक चिकित्सा की जा सकती है। गांधीजी ने प्राकृतिक चिकित्साके प्रयोग स्वयं अपने पर, अपने परिवार वालोंपर और आश्रम निवासियोंपर किये। अपने इन प्रयोगों के अतिरिक्त, गांधीजी सदा कहा करते थे कि, इस देश के लिए प्राकृतिक चिकित्सा ही सबसे उपयोगी और सर्वोतम चिकित्सा-पद्धति है।

गांधीजी ने प्राकृतिक चिकित्सा की रूपरेखा इस प्रकार प्रस्तुत की :

"(१) प्राकृतिक चिकित्सा, (२) ग्राम-सेवा तथा (३) आश्रमवासी-सा जीवन एक ही पूर्ण के तीन अंग हैं। प्राकृतिक चिकित्सा की दृष्टि से, वे अविभाज्य हैं। जब व्यक्ति प्राकृतिक चिकित्सामें उच्चतम स्तर को प्राप्त करलेता है, ग्राम-सेवा का कार्य स्वतः उसमें आ जाता है। और, आश्रमवासी के जीवन से पृथक मैं किसी भी रूपमें प्राकृतिक चिकित्सा की कल्पना भी नहीं कर सकता।"

"आश्रमवासी के जीवन का प्राकृतिक चिकित्सामें बड़ा महत्त्वपूर्ण योगदान है। आश्रमवासी के जीवन का अर्थ है—नियमबद्ध जीवन, नियंत्रित आहार, एक निश्चित प्रकार की आदतें, प्रार्थना, ध्यान, योग तथा ब्रह्मचर्य। आश्रम का जीवन चरम का नियंत्रित जीवन होता है—प्रातः सोकर उठने से (9 बजे रात्रि में) सोने तक के समय तक!

गांधीजी ने इन शब्दों में बड़े स्पष्ट रूप में कहा है कि, प्राकृतिक चिकित्सा सीखनेके लिए किसी को विदेश जाने की आवश्यकता नहीं है :

"किसी भी विषय में प्रगति लाने के लिए पश्चिम की ओर देखने की प्रवृत्ति रोकी जानी चाहिए। यदि हमें प्राकृतिक चिकित्सा सीखने के लिए पश्चिम (यूरोप) जाना पड़ा, तो वह भारतके लिए किसी काम की न होगी। प्राकृतिक चिकित्सा ऐसी चीज है, जिसका व्यवहार कोई भी घर में कर सकता है। हर स्थितिमें प्राकृतिक चिकित्साके विशेषज्ञ से परामर्श लेना भी आवश्यक नहीं होना चाहिए। यह बड़ा ही सरल विज्ञान है। हर आदमी उसे सीख सकता है। यदि हमें रामनाम सीखने यूरोप जाना पड़े, तो वह भारत के लिए अधिक उपयोगी नहीं होगा। मेरी मान्यता के अनुसार रामनाम ही प्राकृतिक चिकित्सा की परिकल्पना की आधारशिला है। मिट्टी, पानी, धूप, और हवा का प्रयोग सीखने के लिए भी हमें समुद्र पार जाने की आवश्यकता नहीं है। यह स्पष्ट है कि, इस दिशामें जो भी ज्ञान प्राप्त करना हो, उसे हम अपने गाँवों से प्राप्त कर सकते हैं।"

प्राकृतिक चिकित्साको ऊपर वर्णित सिद्धान्तों पर आश्रित होना चाहिए। उसे हमारे देश की 80 प्रतिशत गरीब और गांवों में रहने वाली बिना पढ़ी-लिखी जनता की पहुँच के अंदर होना चाहिए। इन सिद्धान्तों के प्रतिकूल युवक प्राकृतिक चिकित्सक प्राकृतिक चिकित्साको अपेक्षाकृत अधिक आकर्षक बनाने की दृष्टि से उसमें महँगे यंत्रों और अन्य पद्धतियों को जोड़ते जा रहे हैं।

उदाहरण के लिए कहें कि, मात्र लोगों को अपनी ओर आकर्षित करने के लिए, लोग प्राकृतिक चिकित्सामें चुम्बक-चिकित्सा, विद्युत्-चिकित्सा, आस्टियोपैथी का सम्मिश्रण कर रहे हैं। ये प्रणालियाँ भले ही अस्थायी लाभ पहुँचा लें, रोग के मूल कारण का निवारण नहीं करतीं और न आदमी को आत्मनिर्भर बनाती हैं। इस प्रकार आज प्राकृतिक चिकित्सा भी उसी रंगमें रंगती जा रही हैं, जिस रूप में अन्य प्रणालियाँ रंगी हैं। प्राकृतिक चिकित्सामें भी व्यवसाय घुसता जा रहा है। यह अन्य चिकित्सा-प्रणालियोंके समान महंगी होती जा रही हैं और आम आदमी की पहुँच से बाहर की चीज हो रही है—जो उसके आधारभूत सिद्धान्त के विरुद्ध है।

गांधीजी ने कहा है—

"प्राकृतिक चिकित्सा की मेरी रूपरेखा मात्र गांववालोंके अनुरूप है। इसलिए

(शेष पृष्ठ १४ कालम १ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इन सजीव स्मारकों को नष्ट न होने दें

डाक्टर एम्०एस्० हक, वन-अनुसंधान, संस्थान देहरादून

हरे वृक्षोंकी अंधाधुंध कटाई करके मानव जाति अपने पर्यावरणको तो नष्ट ही कर रहा है, उसके साथ ही शताब्दियोंके साक्षी सजीव स्मारकोंको भी नष्ट करके, वह अपने अतीतकी लकीरभी मिटा रहा है।

संत बर्नार्डने कहा है—"ये पेड़ और पत्थर आपको इतना ज्ञान देनेमें सक्षम हैं, जितना आपको कोई अध्यापक नहीं दे सकता।"

अतः इन पेड़ोंकी देखरेख उतना ही आवश्यक है, जितना कि, ईंट-पत्थरके स्मारकोंकी की जाती है।

कोई वृक्ष कितने समय तक जीवित रह सकता है ? वृक्ष-जगतमें ऐसे भी पेड़ हैं, जो हजारों वर्षों तक जीवित रह सकते हैं। इन वृक्षोंको प्रकृतिका 'जीवित स्मारक' कहना ही उचित होगा। अमेरिकामें प्राप्त एक ब्रिस्टिलकोन पाइन (पाइनस अरिस्टाटा) का वृक्ष 4000 वर्ष पुराना है। वह 'मेथुसलाह' के नामसे जाना जाता है। सिकोइन-डेनड्रान गाइजेंटियन-नामक एक अन्य वृक्ष भी अमेरिकामें है। वह भी 4000 वर्षों तक जीवित रह सकता है। हम नहीं कह सकते कि, हमारे देश में भी इतने पुराने वृक्ष हैं; पर हमारे देशमें भी ऐसे पेड़ निश्चय ही हैं, जिन्होंने कई शताब्दियाँ देखी हैं।

प्राचीनकाल में भारत में बड़े विशाल और घने जंगल थे। पर, दुर्भाग्यवश 'मेथुसलाह'-सरीखे वृक्ष का कोई रेकार्ड हमारे पास नहीं है। हमारे पास मात्र एक वृक्ष के सम्बंध में विश्वस्त रेकार्ड है; पर दुःख की बात है कि, अब वह पेड़ है ही नहीं! देहरादून-स्थित फारेस्ट-रिसर्च-इंस्टीट्यूट के 'टिम्बर म्यूजियम' में देवदारु (सेड्रस देवदार) के एक वृक्ष का तना रखा है। उसकी उम्र 704 वर्ष (1215 ई० से 1959 ई० तक) आंकी गयी है। जब दिल्ली में कुतुब मीनार बनी थी, वह पेड़ नन्हा बच्चा था। उसी स्थान पर अभी भी देवदार के कुछ विशाल वृक्ष हैं। वे फारेस्ट-रिसर्च-इंस्टीटयूटमें संचित देवदारके इतने पुराने तो नहीं हैं; पर निश्चय ही उनकी उम्र 4-5 सौ वर्षों से अधिक है।

प्रश्न उठता है कि, भारत में, प्राचीनतम वृक्ष कौन-सा है ? एक अर्वाचीन अध्ययन से यह श्रेय के वृक्ष 'मोरस सोराटा' को प्राप्त है। यह पेड़ उत्तर प्रदेश के चमोली-जिलेमें जोशीमठके निकट है। स्थानीय लोग गढ़वाली में इसे 'कियू' कहते हैं। इसका हिन्दी नाम शाहतूत है। जोशीमठकी स्थापना आदि शंकराचार्यने की थी। ऐसा कहा जाता है कि, आदि शंकराचार्य उसके नीचे ध्यान किया करते थे। आदि शंकराचार्य का काल आठवीं शताब्दी माना जाता है। अतः, बड़ी सरलतासे उस वृक्ष की उम्र 1200 वर्ष अनुमानित की जा सकती है।

अफ्रिकी वृक्ष बाओबाद (एडिनसोनिया डिजिटाटा) में भी बड़ी धीमी गति से विकास होता है। अतः वह भी कई हजार वर्षों तक जीवित रह सकता है।

हमारे देशमें इसके अनेक वृक्ष विभिन्न स्थानोंपर हैं। पर, सम्भवतः सबसे बड़ा पेड़ प्रयाग में है। यह वृक्ष आदर से देखे जाने के योग्य है। इन वृक्षोंका औसत घेरा 20 मीटर तक होता है; पर एक वृक्षके तने का घेरा 50 मीटरसे अधिक मापा गया है।

कलकत्ता-स्थित इंडियन बोटैनिक गार्डेन का विशाल वटवृक्ष (फाइकस बेंगालिसिस) सम्भवतः अपने फैलावकी दृष्टिसे एशिया का सबसे बड़ा वृक्ष है और यात्रियों के लिए एक आकर्षण-केन्द्र है। यह वृक्ष 200 वर्ष पुराना है। 1925 में इसका मूल तना नष्ट हो गया और अपनी जटाओं पर यह आश्रित है। इस वृक्ष ने इतनी जगह घेर रखा है कि, यह अकेला वृक्ष न दिखकर वृक्ष-समूह-सा लगता है। इस वृक्ष की 1500 से अधिक जटाएं अब भूमिस्पर्श करके तने का रूप ले चुकी हैं।

इसके अतिरिक्त देशमें वट के अनेक प्राचीन वृक्ष भारतमें विभिन्न स्थानोंपर हैं। इस वट का ही भाई-बिरादर पीपल (फाइकस रेलिजिओसा) है। बोधगयामें इसी वृक्ष के नीचे ध्यान करते हुए बुद्ध को बुद्धत्व प्राप्त हुआ था। वह मूल वृक्ष तो काफी पहले समाप्त हो गया। बोधि-मंदिर के

(शेष पृष्ठ १४ कालम २ में)

स्वास्थ्य कैसे पाया ?

क्या आप अपने स्वास्थ्यसे किसी तरह से असंतुष्ट हैं। चाहते हैं कि, स्वास्थ्य ऊँचे दरजेका हो जाये, रोग चला जाये तो 'स्वास्थ्य कैसे पाया ?' पुस्तक पढ़िए। इस पुस्तकमें अनेक भुक्त-भोगियों द्वारा लिखी स्वास्थ्यको उन्नत बनाने और रोगोंसे मुक्ति पानेकी आत्मकथाएं पढ़कर आप जानेंगे कि, स्वस्थ रहनेका सही रास्ता क्या है ? साथ-साथ 'रोगोंकी सरल चिकित्सा'के उन प्रयोगोंको विस्तारसे सीखेंगे, जिनको प्रयोगमें लाकर रोगमुक्त हुआ जा सकता है। एक तरहसे यह 'रोगोंको सरल चिकित्सा'का दूसरा भाग है। बढ़िया छपाई, कलापूर्ण सुंदर दुरंगा कवर, पृष्ठ संख्या १४४ मूल्य ३ रुपया।

मिलनेका पता—व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ऋषि विनोबा की जीवन-चर्या

श्रीमती मदालसा नारायण

परंपरागत संस्कार

मानव जीवन में संस्कारों का ही विशेष महत्व है। उसमें "तन्मे मनः शिवसंकल्प मस्तु" के रूप में संकल्प होता है। संकल्प के अनुरूप साधना होती है और साधनासे सिद्धि प्राप्त होती है। ऐसे सदाचार और सद्विचारों से संस्कारों का संवर्द्धन साधक के जीवन में होता रहता है। वह संस्कार-पुंज हो जाता है। मानव का यह पिछला संस्कार-समुच्चय इस जन्म में संस्कार-बीज बनकर प्रकट होता है, जो अनुकूल वातावरण पाकर अंकुरित होकर पनपता रहता है। वह सत्योपासक विश्वहितैषी व्यक्तियोंमें विशाल वटवृक्ष की तरह लहलहाने लगता है।

विनोबाजी के जीवन में यही होता रहा। अपने निष्ठावान अग्निहोत्री दादा से उन्होंने पूजा के संस्कार पाये। पिता प्रखर वैराग्य-वान होते हुए संगीत के मर्मज्ञ थे और नैसर्गिक गुणों का रहस्य जानने वाले संशोधक थे। विनोबा उनके बड़े बेटे थे। उन्हें ठोक-ठाक कर उन्होंने हर तरह से सुदृढ़ बना दिया।

जीवन की झलक

विनोबा का जन्म ईस्वी सन् 1895 में 11 सितम्बर के दिन महाराष्ट्रमें, कुलाबा जिले के गागोदा-नामक ग्राम के एक कुलीन घरानेमें हुआ। इनके दादा-दादी अत्यंत निष्ठावान और भगवत्-परायण थे। उनकी छत्रछाया में 9 साल की उम्र तक विनोबा के संस्कार सुदृढ़ हुए। 8 साल की उम्रमें उन्होंने ज्ञानेश्वरी का अध्ययन किया और उससे अत्यंत प्रभावित हो गये।

1905 में विनोबाजी 10 साल के थे, तब पूरा परिवार गुजरात में बड़ौदा जाकर रहने लगा। उसी समय ब्रह्मचर्य का निश्चय कर लिया और उस बाल्यावस्था में ही राष्ट्र-सेवा का संकल्प भी दृढ़ हो गया। 1913 में मैट्रिक पास किया और साल के बाद विद्यार्थी-मंडलकी स्थापना कर ली। उस समयके उनके साथी जीवन भर साथ में रहे।

बचपन में विनोबाजी ज्ञानेश्वर महाराज से प्रभावित हुए, उसी तरह जगद्गुरु शंकराचार्य का भी उनपर बहुत प्रभाव था। उनका एक वैराग्य प्रेरक स्तोत्र है, उसका प्रारंभ इस तरह होता है :—

"वेदो नित्यमधीयतां तदुतितं कर्म स्व-
नुष्ठीयतां
तेनेशस्य विधीयतामपचितिः काम्ये-
मतिस्त्यज्यतां" एवं
"पापौघः परिधूयताम् निजगृहात् तूर्णं
विनिर्गम्यताम्।"

संक्षेप में इस श्लोक का भावार्थ यह है कि, "वेदाध्ययन के लिए, उसमें सुझाये हुए अपने स्वकर्मों का पालन करने के लिए, काम-वासनाओं का त्याग करते हुए पापकर्मसे बचने के लिए अपने घर का तिनके की तरह त्याग कर देना चाहिए।

गृहत्याग

इस तरह 25 मार्च 1916 के दिन 'अथातो ब्रह्म जिज्ञासा' की भावना से विनोबा गृहत्याग करके निकल पड़े। तब उनके दो सहयोगी मित्र साथ में रहे। पहले पुण्यक्षेत्र काशी में अध्ययन-अध्यापन किया। वहां बंगाल के क्रांतिकारियों से संपर्क हुआ और उनकी निःसारता भी ख्यालमें आ गयी। बाद वहीं गांधीजी के हिंदू-विश्वविद्यालय, बनारसमें हुए राष्ट्रीय स्तर के क्रांतिकारी भाषण का विनोबाजी के मन पर गहरा प्रभाव हुआ। वही उनके समग्र जीवनके लिए सुनिश्चित दिशा-दर्शक बन गया। वहीं से गांधीजी के साथ उनका पत्रव्यवहार शुरू हुआ।

वे गांधीजी के गुरुत्वाकर्षण में घिरते चले गये और हिमालयके बदले उनके सत्या-ग्रह-आश्रम, साबरमती में जा पहुंचे। शीघ्र ही वहां के जीवनक्रम से वे आश्वस्त हो गये। तब फिर से अपने शास्त्रीय ग्रंथों के अध्ययन की इच्छासे एक साल की छुट्टी बापूजी से ले ली।

वाई (महाराष्ट्र) की प्राज्ञ-पाठशाला के प्रमुख आचार्य श्री नारायण शास्त्री मराठे के मार्गदर्शन में विनोबा ने दर्शन-ग्रन्थों का अध्ययन किया। वहीं भगवद्गीता की महिमा से वे अभिभूत हुए और उसे जन-जीवनोप-योगी समझ कर महाराष्ट्र भर में गीता पर प्रवचन करते हुए भ्रमण किया।

उसी अर्से में 6 मार्च 1917 के दिन लोकमान्य तिलक महाराज से उनकी प्रथम भेंट हुई। अध्यात्म-भावना के साथ सहज ही राष्ट्र-भावनाका समन्वय होता चला गया।

इस तरह छुट्टी का एक साल बीता, उसी दिन बापू के समीप साबरमती आश्रम में उपस्थित हो गये। नवयुवक विनोबा की इस सुनिश्चित आत्म-निष्ठा का बापू के मन पर गहरा असर हुआ। वे गुरु-शिष्य या पिता-पुत्र के आत्मभाव में बंधते चले गये।

मातृ-स्मृति

1918 में बापूजी के पास विनोबाजी की माता की गंभीर बीमारी की खबर पहुंची। तब बापूजीने आग्रहपूर्वक माता की सेवा के लिए विनोबाजी को बड़ौदा भिजवाया। विनोबा अपने माता-पिता के बड़े बेटे थे। वे अपनी भक्तिमति माता की आत्मश्रद्धा के आधार थे। उनकी उपस्थिति में माता रुक्मिणीदेवी ने अत्यंत शांतिपूर्वक 24 अक्तूबर 1924 को, आश्विन कृष्ण चतुर्थी के दिन अपनी इहलीला समेट ली। उस क्षण से विनोबा अधिक अंतर्मुख होते गये। उसी दिनसे उन्होंने वेदाध्ययनमें मन लगाया। वेदोपनिषद और भगवद्गीता के रूप में मातृ-स्मृति को जीवन के अन्तिम क्षण तक सतत् ज्योतिर्मय रक्खा। "गीताई" और "गीता-प्रवचन" के रूपमें वह जन-जन के मन-मंदिर में निरंतर प्रज्वलित होती रहेगी।

त्रिवेणी संगम

युगदर्शी ऋषि विनोबाजी की जीवन-चर्या का यही रहस्य है और इसी में उनके

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन की उद्योग-योग-प्रयोगमय समस्त प्रवृतियों का सुंदरतम प्रकाशन भी है, जो ज्ञान, कर्म और भक्ति की त्रिविध साधना से आलोकित है। त्रिवेणी संगम के इस पुनीत प्रवाह की पवित्र धारा, धाम नदी के तट पर ब्रह्म-विद्या-मंदिर के उनके स्मृति-स्थान से सतत् प्रवाहित होती रहेगी।

वहां की निष्ठावान बहनों के द्वारा संकलित प्रेमात्मन् बाबा की सुमधुर स्मृतियां "मैत्री" पत्रिका में प्रकाशित हुआ करेंगी। उसी से सर्वात्मस्वरूप बाबा की जीवनचर्या की झलक मिलती रहेगी।

उदाहरणार्थ

'मैत्री' के 1982 के ब्रह्म-निर्वाण विशेषांक के पृष्ठ 1026 पर "यस्य स्मरण मात्रेण" के रूप में स्नेहमयी महादेवी ताई के हृदयोद्गार इस तरह प्रकट हुए हैं :

"बाबा तो पहले से जन-हृदय में समा चुके थे। अब तो हर व्यक्ति के जरिये देश के कण-कण में वे समा जावेंगे। अब उनकी स्मृतिपूजा कर देने भर से काम नहीं चलेगा। उन्होंने जो राह दिखायी है, उस पर चलना होगा। उन्होंने हर समाज के लिए कहा। कहने का कुछ भी बाकी नहीं रखा। केवल कहा ही नहीं, करके दिखाया। खुद किया, बाद वे बोले, यह था उनका तरीका।"

इस बात की पुष्टि करते हुए महादेवी बहन ने लिखा है कि,

"मैं तो 1934 से बाबा के संपर्क में रही हूं, इन सबकी मैं साक्षी हूं।"

और, "कल 16 नवंबर 1982 को परंधाम में जो दर्शन हुआ मानों जन-समुद्र ही उमड़ पड़ा था। इस दर्शन से यही दर्शन हुआ कि, अब वे प्रतिव्यक्ति में व्याप्त हो गये हैं; किसी कोने में समाये नहीं हैं। इस चीज को कायम करने के लिए, इस बात को दृढ़ रखने के लिए जो-जो करना है, उसमें हम लग जावें।"

ये मनोभाव हैं महादेवी बहन के; जिनके हाथों से बाबा का दैहिक अग्निदाह हुआ। अंतिम समय में संकल्पपूर्वक देहत्याग की प्रक्रिया में बाबा के श्रीमुख से गीता-गीताई के श्लोक एवं ऋग्वेद-सार के मंत्रोंका गुनगुनाना सुनायी देता रहा। माता रुक्मिणी देवी की कोख से जन्म पाया और गीता माता की गोद में उसे समर्पित कर दिया!

ऐसे सत्यप्रेम-करुणात्मन् बाबा, विश्वहितैषी ऋषि विनोबा की "जीवनचर्या" के सम्बन्ध में कौन क्या लिख सकता है? फिर भी, दैनिक-चर्या तो उनकी सतत् सधी हुई रहती ही थी।

शाम को सूर्यास्त के साथ-साथ सायंकालीन प्रार्थना होते ही बाबा निद्राधीन हो जाते थे। वह दिन भर में ईश्वर परायणता से किये हुए कार्यकलापों के साथ जीवन में मरणानुभव के समान होता था। रात को कब ध्यानस्थ होते होंगे, क्या चिंतन चलता होगा, वह उनके आत्मानुभव की बात वे ही जानें। हां, सेवकों की नजरों में वे करीब करीब 3 बजे उठ जाते थे। तभी से—

"प्रातः स्मरामि हृदि संस्फुरदात्मतत्वम्" का मंगलमय वातावरण समूचे ब्रह्मविद्यामंदिर में आच्छादित हो उठता था, जो ऊषःकाल से अरुणोदय के साथ-साथ सूर्योदय तक आलोकित होता रहता था। उसी आलोक में से ज्ञान, कर्म और भक्ति की विविध धाराएं त्याग-पथ, ज्ञान-पथ आदि सप्त पथों पर से प्रवाहित होने लग जाती थीं, जो आज भी उसी तरह दृष्टिगोचर हो रही हैं।

ब्रह्मविद्या-मंदिर की निष्ठावान बहनों के द्वारा साफ-सफाई, बागवानी, भोजन बनाना, "मैत्री"-कार्यालय का और प्रेस का संचालन, भरत-राम मंदिर की पूजा-आरति, प्रार्थना, भजन-कीर्तन, ज्ञानोपासना, अध्ययन-अध्यापन विचार-विनिमय, चिंतन-चर्चा आदि का आनंदवर्धक वातावरण वहां दिखायी देता है। सदाचार और सद्विचार-प्रेरक साहित्य का प्रचार वहां से होता है। यह सब 1932 में यरवडा जेल से लिखेगये "बापू के आशीर्वाद" स्वरूप 'कृतयुगी विनोबा।' के नाम से संबोधित बाबा की "जीवन-चर्या" का ही प्रभाव है। इसमें "सत्यं शिवं सुन्दरम्" की झलक हम पाते हैं।

बाबा अक्सर कहा करते थे कि,

"मैं जब अकेला होता हूं, तो ज्ञान-सागर में डूब जाता हूं और जब जन-समूह के बीच होता हूं तो ऊपर तैरता हूं।"

इस तरह बाबा के चारों ओर बाबा की चैतन्यमयता तरंगित होती रहती थी। उनका स्मरण होते हुए सुप्रसिद्ध गायत्री मंत्र का भावार्थ मन में लहरा उठता है :—

"देह प्राण मन से हम वर्णन करें सूर्य नारायण का!
तेजोमय का ध्यान धरें, प्रेरित बुद्धि को करें पावन!

तस्मै ज्ञानात्मने नमः :—
'यस्य स्मरण मात्रेण जन्म संसार बन्धनात्
विमुच्यते नमस्तस्मै विष्णवे प्रभविष्णवे।'

प्राकृतिक जीवनकी ओर

लेखक : एडोल्फ जस्ट

मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजन-की सहायतासे नये-पुराने सभी रोगोंको दूर करने तथा स्वास्थ्यको बढ़िया बनाने की विधि सिखानेवाली दुनियाकी सरलतम पुस्तक। मूल जर्मनसे अबतक इसके १४० भाषाओंमें अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं। बढ़िया गेटअप। मूल्य छह रुपया।

आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

आवश्यक सूचना

मिनिस्टरी आफ हेल्थ एंड फेमिली वेलफेयर, डिपार्टमेंट आफ हेल्थ, गवर्नमेंट आफ इंडिया, निर्माण भवन, नयी दिल्ली की ओर से प्राकृतिक चिकित्सकों की डाइरेक्टरी प्रकाशित होने जा रही है। अतः जो लोग प्राकृतिक चिकित्सा में लगे हों या प्राकृतिक चिकित्सालय चलाते हों उन्हें चाहिए कि नीचे लिखे पते पर अपने परिचय के साथ अपना नाम पता भेज दें कि वह डाइरेक्टरी में शामिल किया जा सके।

The Senior Research Officer,
Ministry of Health & Family welfare
Department of Health,
(Planning & Evaluation Cell)
Govt. of India,
Nirman Bhavan,
New Delhi.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहार आपका 'मूड' बदल सकता है

'न्यूयार्क टाइम्स'से साभार

साक्षियोंसे यह बात प्रकाशमें आयी है कि, कुछ निश्चित आहार अथवा पोषक पदार्थ का मस्तिष्क के रासायनिक संतुलन पर एक निश्चित प्रभाव पड़ता है और यह भी जानकारी प्राप्त हुई है कि, कुछ निश्चित परिस्थितियोंमें कुछ निश्चित आहार लेकर व्यक्ति अपने लक्ष्यको प्राप्त कर सकता है।

आदमीके खाने का समय, उसके आहारमें म्मिलित चीजें और बहुत-से एकाकी खाये ाने वाले पोषण का बड़ा प्रखर प्रभाव—मी-कमी बड़े ही नाटकीय रूपमें-आदमीके वहार और उसके 'मूड' पर पड़ता है। साशुएट्स इंस्टीट्यूट आव टेक्नालाजी में इधर अनेक प्रयोग हुए हैं, उनसे यह बात काश में आयी है।

अनेक अध्ययनों से यह बात भी प्रकाश आयी है कि, अवनमन, हाइपरऐसिडिटी, र्ण पीड़ा तथा कार्बोहाइड्रेट के लिए तीव्र लसा-सरीखे अनेक आम समस्याओंके ए आहारका उपयोग ओषधि के रूप में या जा सकता है।

साक्षियों से यह बात प्रकाश में आयी है कि, कुछ निश्चित आहार अथवा पोषक-ार्थ का मस्तिष्क के रासायनिक संतुलन पर क निश्चित प्रभाव पड़ता है और यह भी नकारी प्राप्त हुई है कि, कुछ निश्चित रिस्थितियोंमें कुछ निश्चित आहार लेकर क्ति अपने लक्ष्यको प्राप्त कर सकता है। ाहरणके लिए कहें कि, जब व्यक्तिको ई ऐसा जटिल ढंग का काम करना हो, समें सजग रहना और मनको केन्द्रित करना तो ऐसे समय में उसे ऐसा आहार लेना हिए, जिसमें प्रोटीनका तो बाहुल्य हो; कार्बोहाइड्रेट कम हो।

इन अध्ययनों से यह जन-प्रचलित बात संकास्पद हो गयी है कि, शर्करायुक्त आहार बच्चे हाइपरऐक्टिव हो जाते हैं और राहीन आहार देने से जेलके कैदियोंके ावमें परिवर्तन लाया जा सकता है। साथ ही इस जन-प्रचलित मान्यता की भी हुई है कि, आदमी जैसा भोजन करता है, उसीके अनुरूप ही उसका मन होता है। प्रयोगोंसे यह बात भी प्रकाशमें आयी है—जैसी कि, जन-मान्यता रही है—कि, यदि बच्चे को आप सुलाना चाहते हैं, तो उसे गरम दूध में शहद डालकर पिला दीजिए। वह सो जायेगा और यदि बच्चा रो रहा हो, उसे मीठी चीज दे दीजिए वह चुप हो जायेगा।

न्यूरो-एंडाक्रिनालाजी के एक अधिकारी विद्वान डाक्टर रिचार्ड जे० वर्टमैनका कहना है कि, "व्यक्ति अपने जीवनके प्रारम्भिक दिनोंमें एक निश्चित प्रकार के आहारका अभ्यस्त बनता है और अपनी अनुभूति के आधार पर उसमें परिवर्तन करता है। बादमें अनजानेमें वह ऐसे आहार को अपना लेता है, जिससे वह प्रसन्नमन रह सके।"

अनेक अध्ययनों से यह बात प्रकट हुई है कि, कार्बोहाइड्रेट (शर्करा और स्टार्च) खानेसे मस्तिष्कसे सम्बंधित रासायनिक पदार्थ 'सेरोटोनिन' में अभिवृद्धि हो जाती है और उसीका फल यह होता है कि, आदमी शिथिलन की स्थिति का अनुभव करने लगता है, उसे नींद मालूम होने लगती है, अवनमन (डिप्रेशन) की स्थिति घट जाती है और उसे पीड़ा का अनुभव भी कम होने लगता है। सेल-बायोलाजिस्ट तथा आहार-विज्ञानी डाक्टर (श्रीमती) जुडिथ जे० वर्टमैन का कहना है कि, "इसीलिए जब व्यक्ति अवनमन की स्थिति में होता है या चिन्तातुर होता है, वह कार्बोहाइड्रेट वाले पदार्थ खाने में अधिक रुचि प्रदर्शित करता है।"

उनका यह भी कहना है कि, "इससे यह बात भी प्रकाश में आती है कि, वजन घटाने-वाले ऐसे आहार, जिसमें प्रोटीन की बहुलता और कार्बोहाइड्रेटका आधिक्य रहता है, क्यों असफल सिद्ध होते हैं? ये आहार मस्तिष्क में सेरोटोनिन की कमी कर देते हैं और उसके फलस्वरूप इस असंतुलन को सुधारने के लिए व्यक्तिमें कार्बोहाइड्रेट खाने की अति तीव्र लालसा उत्पन्न हो जाती है।

डाक्टर वर्टमैन ने अपने प्रयोगों में देखा कि, कार्बोहाइड्रेट के लिए लालायित व्यक्तियों को जब फेनफ्लूरामिन-नामक दवा दी गयी—जो मस्तिष्कमें सेरोटोनिन की मात्रा बढ़ा देती है—तब व्यक्तिमें कार्बोहाइड्रेट की ललक घट गयी। श्रीमती जुडिथ ने इसी आधार पर कार्बोहाइड्रेट की ललकवाले लोगोंके लिए विशेष प्रकारका आहार निर्माण किया। इस आहारमें कैलोरी तो कम है; पर मिठास और स्टार्च दोनों ही है।

इस शोधकार्य में डाक्टर रिचार्ड वर्टमैन के सहयोगी डाक्टर जान डी० फर्न्‌सट्रोम थे। वे भी मेसाशुसेट्स इंस्टीटयूट आव टेक्नालाजी से सम्बद्ध हैं। इन शोधकर्त्ताओं ने देखा कि, कुछ निश्चित पोषक पदार्थ खाने से मस्तिष्कके रासायनिक पदार्थोंमें एक परिवर्तन आ जाता है और उसकी सूचना नाड़ी-कोशाओं द्वारा पूरे शरीर को मिल जाती है। नाड़ी-मंडल के द्वारा ये संदेश-संवाहक मस्तिष्कके अनेक प्रकार की प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। और, व्यक्ति का 'मूड' तथा क्रियाकलाप दोनों ही उससे प्रभावित होते है। सच पूछा जाये तो ये पोषक पदार्थ रासायनिक अग्रदूत (केमिकल प्रिकरसर) हैं अथवा नाड़ी-संदेशवाहकों (न्यूरो ट्रांसमिटर) के जनक हैं। इन्हें मस्तिष्क में सीधे नहीं पहुँचाया जा सकता है; क्योंकि ये रक्त से सीधे मस्तिष्क तक नहीं पहुँचेंगे।

उदाहरण के लिए कहें ट्राइप्टोफैन एक एमिनो ऐसिड है, जो प्रोटीन में उपलब्ध है। आहार-द्वारा इस पदार्थ को लेने से आदमी को नींद आने लगती है और अवनमन की स्थिति का यह नाशक है। जब ट्राइप्टोफैन दिया जाता है, या ऐसा आहार लिया जाता है, जो रक्त में ट्राइप्टोफैन के स्तर को उँचा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करे, मस्तिष्क में सेरोटोनिन का स्तर उच्चतर हो जाता है।

यद्यपि ट्राइप्टोफैन प्रोटीन का एक अंश है, पर इसीके साथ-साथ यह भी सत्य है कि, कार्बोहाइड्रेट वाले आहार खाने से रक्त तथा मस्तिष्क में ट्राइप्टोफैन का स्तर उच्च होता है। इसका कारण यह है कि, प्रोटीन के अन्य एमिनो ऐसिड मस्तिष्क में पहुँचने के लिए और मस्तिष्कमें ट्राइप्टोफैन के स्तर से प्रतिस्पर्धा कर बैठते हैं। इसका फल यह होता है कि, जब प्रोटीन खाया जाता है, सेरोटोनिन का स्तर निम्न होने लगता है।

कार्बोहाइड्रेट वाले आहार—यथा मीठी चीजें, रोटी, चावल आदि —खाने से रक्त में प्रतिस्पर्धी एमिनो ऐसिडों का अभाव हो जाता है तथा ट्राइप्टोफैन तथा सेरोटोनिन का स्तर रक्त में बढ़ जाता है।

इस शोध के कुछ प्रतिफल इस प्रकार हैं:

नवजात शिशु उस समय बड़ी सरलता से सो जाते हैं, जब कि, उनके आहार में ट्राइप्टोफैन और कार्बोहाइड्रेट का संयोग होता है। बोस्टन-स्थित चिल्ड्रेंस हास्पिटल मेडिकल सेंटर के डाक्टर मिचेल डब्ल्यू० यंगमैन का कहना है कि, इस दृष्टिसे दूध पिलाने वाली माताओंके आहार को यदि सही बनाया जाये तो बच्चे रात में पूरी नींद सोयेंगे और दिन में पूर्ण सजग रहेंगे।

टफ्टस् यूनिवर्सिटी स्कूल आव मेडिसिन के निद्रा-विशेषज्ञ डाक्टर अर्नेस्ट हार्टमैन की सूचना है कि, "ट्राइप्टोफैन वयस्कोंमें भी निद्रा लाने वाला है।" उनको तथा मेसाशुसेट्स इंस्टीटयूट आव टेक्नालाजी के मनश्चिकित्सक डाक्टर हैरिस लाइबरमैन का विचार है कि, हल्की अनिद्रा के उपचारके रूपमें ट्राइप्टोफैन का उपयोग किया जा सकता है। इससे व्यक्ति के 'मूड' में कोई अन्तर नहीं आने वाला है। इससे केन्द्रिय नाड़ी-मंडलमें अवनमन की भी स्थिति नहीं आयेगी।' जो अन्य निद्रा लाने वाली दवाओं के खाने से आती है। ट्राइप्टोफैन पीड़ा से भी संघर्ष करने में समर्थ है और उससे कोई अनपेक्षित पार्श्वपरिणाम की आशंका नहीं रहती।

डाक्टर लाइबरमैन का कहना है कि, यह एमिनो ऐसिड पीड़ा की संवेदना कम करता है।

"प्रोटीन वाले आहारोंमें प्राप्त अन्य एमिनो ऐसिड टाइरोसोइन नाड़ी मंडलीय संदेशवाहक का दूसरा अग्रदूत है। यह भी अवनमन को समाप्त करनेमें सहायक है।" —यह निष्कर्ष हारवर्ड मेडिकल स्कूल के मनश्चिकित्सक डाक्टर एलेन जे० गेलेनबर्ग ने अपने अध्ययनों के आधार पर प्रकाशित कराया है।

जो बच्चे कैफीन अत्यधिक मात्रा में चाय या साफ्टड्रिंक के रूप में लेते हैं, वे प्रायः करके नर्वस होते हैं और अधिक 'हाइपर ऐक्टिव' होते हैं। ऐसे बच्चे उत्तेजक पदार्थों को न लेने वाले बच्चों की अपेक्षा जल्दी क्रुद्ध हो जाते हैं तथा कुंठा के शिकार होते हैं। नैशनल इंस्टीटयूट आव मेडिकल हेल्थ के डाक्टर जुडिथ रेंपोपोर्ट का कहना है कि, ये उत्तेजक पदार्थ मस्तिष्क के रसायन एडेनोसाइन को अवरुद्ध करते हैं और इसके फलस्वरूप नाड़ी के एक कोषा से दूसरे कोषा को संदेशोंका संचरण नहीं हो पाता।

डाक्टर रैपपोर्ट का कथन है कि, जनमान्यता के विपरीत मीठी चीजें बच्चे को शान्त करने वाली हैं। यह मान्यता कार्बोहाइड्रेट का सेरोटोनिनके स्तरके पारस्परिक सम्बंधके अनुरूप बैठती है।

इन निष्कर्षोंसे इस बात को चुनौती मिलती है कि, हाइपर ऐक्टिव बच्चों तथा जेल के कैदियों को शान्त करने के लिए कम मिठास वाले आहार देने चाहिए। यद्यपि इस दिशा में एक प्रयोग हो चुका है—जिसे 'ओक्लाहोमा प्रिजन डायट' के नाम से जाना जाता है—पर रिचार्ड वर्टमैन का कहना है कि, वह प्रयोग वैज्ञानिक निष्कर्षों पर आधारित नहीं था। कार्बोहाइड्रेट में निद्रा लाने की क्षमता है, इस प्राणिशास्त्रीय निष्कर्ष के विपरीत था।

हारवर्ड के डाक्टर बोनी स्प्रिंग का कहना है कि, पोषक पदार्थों का 'मूड' पर कैसा प्रभाव पड़ेगा, यह बात उम्र पर, व्यक्ति स्त्री है या पुरुष तथा आहार लेनेके समय पर निर्भर करती है।

मैसाशुसेट्स-स्थित नाटिक के यूनाइटेड स्टेट्स आर्मी रिसर्च ऐंड डेवेलपमेंट लेबोरेटरी में किये गये अपने शोध-कार्य से वे इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि, कार्बोहाइड्रेट खानेके बाद नारियों को पुरुषों की अपेक्षा अधिक नींद आती है और वे अधिक शिथिलता का अनुभव करती हैं। पर, पुरुष भी कार्बोहाइड्रेट के प्रयोग के बाद अपेक्षाकृत अधिक शांत हो जाता है। 40 से अधिक उम्र वाला व्यक्ति जब उच्च प्रोटीन वाला नाश्ता लेता है, तब उसमें तनाव की मात्रा बढ़ जाती है और उसे क्रोध जल्दी आता है। पर, यदि कार्बोहाइड्रेट वाला नाश्ता लेता है, तब वह अपेक्षाकृत कहीं शान्त रहता है। पर, यदि व्यक्ति अपने दोपहर के भोजन में कार्बोहाइड्रेट अधिक लेता है, तब उससे, उसके काम करने की दक्षता कम हो जाती है।

डाक्टर स्प्रिंग और डाक्टर रिचार्ड वर्टमैन दोनों का कहना है कि, खाली पेट लिये गये आहार का बड़ा तीव्र प्रभाव पड़ता है। इस आधार पर डाक्टर स्प्रिंग की मान्यता है कि, नाश्ते की अपेक्षा दोपहर का भोजन कम प्रभावी होता है। डाक्टर वर्टमैन का कहना है कि, यदि व्यक्ति ने प्रोटीन वाला आहार लिया है और उसके पाचन की प्रक्रिया अभी समाप्त नहीं हुई है, ऐसे समय में कार्बोहाइड्रेट वाला भोजन कम प्रभावी होगा।

कुछ अध्ययनों से नाश्ते के महत्त्व पर भी प्रकाश पड़ा है। हस्टन-स्थित यूनिवर्सिटी आव टेक्सास स्कूल आव पब्लिक हेल्थ के डाक्टर अर्नेस्टो पोलिट का कहना है कि, जो बच्चे नाश्ता बिलकुल ही नहीं करते, वे विशेषकर प्रातःकाल में अधिक गलतियाँ करते हैं और अपनी समस्याओं के हल करनेमें अक्षम होते हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपने–अपने अनुभव

वाष्प द्वारा त्वचा से विजातीय पदार्थ का निष्कासन

डा०श०द० धीमान, सस्य-विज्ञान-विभाग, हरियाणा-कृषि विश्वविद्यालय हिसार—१२५ ००४.

प्रकृति द्वारा प्रदत्त शरीरके मल-निष्कासनमें त्वचा मुख्य है। यह हमेशा पसीने द्वारा शरीर की गंदगी दूर करनेमें लगी रहती है। यदि अन्य मार्गों (मल, मूत्र एवं श्वास) से ठीक काम लिया जाय अर्थात् पेट नियमतः साफ होता रहे, पानी उचित मात्रामें पिया जाय तथा शुद्ध वायुमें टहलकर फेफड़ोंको सशक्त रखें तो त्वचापर अधिक बोझ नहीं पड़ेगा, जिससे पसीनेमें बदबू व त्वचापर रोग न होगा। शरीर में एकत्र अतिरिक्त गंदगी जब पसीने द्वारा नहीं निकल पाती, तब त्वचापर अनेक रोग होते हैं। पसीने से निकला हुआ विजातीय पदार्थ त्वचापर जलन, ददोरे, दाद, मुंहासे, खाज एवं उकवत (एक्जिमा) आदि रोग उत्पन्न करता है। रोगोंके नाम मात्र शरीरमें गंदगी की मात्रा एवं अवस्थापर निर्भर करता है। विभिन्न नाम वाले इस रोग से मुक्ति पाने हेतु रक्त की सफाई आवश्यक है, जो उचित निष्कासन-मार्गों द्वारा शरीर की गंदगी बाहर करने से ही सम्भव है। अन्य मार्गों के साथ-साथ त्वचा पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। इस अध्ययनमें आप दो रोगियोंका वाष्प द्वारा त्वचासे विजातीय पदार्थोंका निष्कासनपर रोचक समानता पायेंगे।

अध्ययन सामग्री

यों तो वाष्पके उपचारसे बहुत-से त्वचा-रोगी लाभ उठा चुके हैं; परन्तु इस अध्ययन-हेतु 2 रोगी ले रहा हूँ। प्रथम—श्री रतन लाल (मेरठ), उम्र 61 वर्ष, जिनके पैर के निचले भागमें जलन हुई, फफोले बने, पानी-सा बहा तथा घाव खुले, अन्ततः चलना भी कठिन हो गया। आपके कनिष्ठ पुत्र डा० आनन्द-प्रकाश, एम० बी० बी० एस० मेडिकल आफिसर हैं, जिनके परामर्श से वे लगभग दो वर्ष तक नीम के गरम पानी से पैर धोते रहे तथा विभिन्न दवाओं का लेप लगाते रहे। कुछ समय के लिए पैर ठीक दीखते, परन्तु फिर 3 या 4 सप्ताह बाद वैसा ही हो जाता। कभी-कभी कपड़ा बांध कर भी चलते देखा गया। आप शाकाहारी हैं, गांव में रहते हैं। खाने या पीने की किसी दवाई का प्रयोग उन्होंने नहीं किया। अतः उनमें जीवनशक्ति भी थी तथा शरीर में दवाओं द्वारा उत्पन्न विजातीय द्रव्य कम था। द्वितीय—श्रीमति यशुमति (हिसार), उम्र 26 वर्ष, जिनके पेट पर सितम्बर 1981 में छोटे-छोटे लाल दाने पाये गये। आपकी गृह-चिकित्सक श्रीमति सुनीता गोदारा ने रोग को दाद बताया तथा उपचार हेतु एक मरहम बताया। सप्ताह का अंत होते-होते फफोले बड़े होते गये, जिनसे पानी-सा रिसने लगा। चिकित्सक ने मरहम बदल दिया, जिससे अगले दिन प्रातः पेट का ग्रसित स्थान 20 वर्ग सें० मी० तक फैल गया और चारों तरफ त्वचा गहरी लाल तथा सख्त हो गयी। इस रोगी में भी प्रर्याप्त जीवन शक्ति थी।

रोग दोनों का समान ही था अर्थात् शरीर की गंदगी को त्वचा द्वारा बाहर निकालने का प्रयास।

उपचार

प्रथम—प्रातः एवं सायं दो बार पैरों को 15-20 मिनट का वाष्प-स्नान, एक बार ठंढी मिट्टी की पट्टी, प्रातः शीतल जल का कटि-स्नान। दो समय खाने में चोकरदार आटे की रोटी तथा सब्जियां, प्रातः फल मात्र। एक दिन का उपवास प्रति सप्ताह। उपचार आरम्भ करते समय पैरों में सूजन थी। प्रथम वाष्प-स्नान से ही घाव खुला तथा ढेर सारा पूय निकल पड़ा। एक सप्ताह के अंत में वे आराम से चलने लगे तथा चार सप्ताह में सभी घाव सूख गये। अप्रेल 1982 में दिये गये इस उपचार के पश्चात् अब उनके स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक सुधार देखा गया।

द्वितीय—त्वचा की जलन को ध्यान में रखते हुए तुरन्त वाष्प का स्थानीय प्रयोग रोगी को रामबाण समान लगा। अतः दिन में तीन बार वाष्प का 10-15 मिनट स्थानीय प्रयोग तथा बाद में गीली मिट्टी की ठंढी पट्टी दी गयी। खाने में दो समय चोकरदार आटे की रोटी व सब्जी, प्रातः गाय का दूध। तीन दिन बाद वाष्प का उपचार दिन में दो बार रखा। सप्ताह के अंत तक पेट की त्वचा पूर्णतः स्वस्थ थी।

परिणाम एवं औचित्य

दोनों ही रोगियों की त्वचा से स्राव बाहर आया, जिसमें निकलने वाला पूय विजातीय द्रव्य था। सूजन, का कारण था—रक्त या अन्य द्रव्य के अवरोध और पूय का कारण शरीर में असाधारण ताप का होना, ताप से खमीर बनना या गलने की अवस्था का प्रस्तुत होना था। यही अवस्था जीवाणुओं की वृद्धि में अनुकूल है। इस तीव्र ताप के नियंत्रण हेतु ठंढ वाले तथा वाष्प-स्नान एवं अनुत्तेजक आहार सर्वोत्तम उपाय हैं। अतः वाष्प-प्रयोग ने दोनों रोगियों के विजातीय द्रव्य को बाहर निकलने में मदद की। वाष्प-उपचार में, प्रयुक्त उष्ण जल ने निष्कासित किये जाने वाले पदार्थों को घोलने में सहयोग दिया तथा शीतल जल ने शरीर को प्रतिरोध करने योग्य बनाने के लिए सशक्त किया।

द्वितीय रोगी को स्वस्थ होने में बहुत कम समय लगा। इसका कारण, रोगी को समय रहते उपचार मिलना, कम उम्र की होने से शीघ्र नये कोष बनने की क्षमता, पूर्णतः शाकाहारी होना तथा जीवनी शक्ति का अपार भंडार मुख्य थे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपने बच्चेको विष न दें

सुश्री थंकम्मा जैकब

बच्चा स्वस्थ हो, इसके लिए बच्चेके गर्भमें आनेसे पूर्व एक तैयारीकी अपेक्षा होती है। इसका अर्थ यह हुआ कि, पूरे परिवारका यह प्रयास होना चाहिए कि, वे इसके लिए पहलेसे योजना बनायें तथा आनेवाले बच्चेके लिए उपयुक्त वातावरण तैयार करें।

कोई भी माँ-बाप अपने बच्चे को विष नहीं देना चाहेगा। पर, गरीबी, अयोग्य तथा असंतुलित आहार, अलकोहल, दवाएं, काफी, तम्बाकू (चाहे खायी जाने वाली हो या धूम्रपान के रूप में प्रयुक्त होने वाली हो), विटामिनों, टानिकों तथा लौहवाली गोलियों का अंधाधुंध प्रयोग, अस्वास्थ्यकर मकान तथा पर्यावरण, गलत ढंग के जीवन जीने की विधियाँ और निम्नस्तर वाले खिलौने तथा उपभोक्ता सामान, ऐसे विष हैं, जिन्हें हम अनजाने में बच्चों को दिया करते हैं। और इनके फलस्वरूप हमारे देश में कितने ही बहुत-ही कम उम्र में काल कवलित हो जाते हैं।

जो लोग पढ़े-लिखे हैं, वे निश्चय ही बच्चों के स्वस्थ विकास में अपनी तथा दूसरों की सहायता कर सकते हैं।

बच्चा स्वस्थ हो, इसके लिए बच्चे के गर्भ में आने से पूर्व एक तैयारी की अपेक्षा होती है। इसका अर्थ यह हुआ कि, पूरे परिवार का यह प्रयास होना चाहिए कि, वे इसके लिए पहले से योजना बनायें तथा आने वाले बच्चे के लिए उपयुक्त वातावरण तैयार करें। ऐसी अनेक शारीरिक और मानसिक प्रवृत्तियाँ हैं, जो गर्भगत और नवजात शिशुओं को प्रभावित करती हैं। उनको बड़े विचारपूर्ण ढंग से नियंत्रित किया जाना चाहिए।

ऐसा पर्यावरण प्रस्तुत करना चाहिए कि, माँ शिथिलन की स्थिति में रह सके और सदा प्रसन्न मन रहकर गर्भावस्था में तथा बच्चेके जन्मके बाद अपने शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दे सके। अनपेक्षित तनाव पूर्णतया उग्र वातावरण गर्भ को हानि पहुँचा सकता है।

गर्भ निरोधी गोलियाँ

जो नारियाँ गर्भनिरोधी गोलियाँ खाती रही हों, उन्हें गर्भधारण से 3-4 महीने पहले से गोलियों का प्रयोग बंद कर देना चाहिए तथा गर्भनिरोध के अन्य उपायों को काम में लाना चाहिए। गर्भ-निरोधी गोलीके प्रयोग-के तत्काल बाद गर्भधारण ठीक नहीं है। इससे गर्भ में आये बच्चे में विकृति आ सकती है। यदि गर्भवती होनेके शुरूके तीन-चार महीनों के बीच ऐस्ट्रोजेन गोलियों का प्रयोग किया गया तो बच्चेमें गम्भीर विकृति आने की आशंका रहती है।

वैजिना सम्बंधी अथवा सर्वाइकल कैंसर नारियों में विरल ही पाया जाता है। पर, जो माताएं गर्भधारण के पश्चात् भी ऐस्ट्रोजेन का प्रयोग करती हैं, उनकी पुत्रियों को बाद में इस प्रकार कैंसर से ग्रस्त होते देखा जाता है।

इन गर्भनिरोधी गोलियों के अतिरिक्त अनेक अन्य दवाएं भी हैं, जो अजन्मे बच्चे को प्रभावित कर सकती हैं। प्रायः प्रयोग में आने वाली ऐंटीबायोटिक दवाएं यथा टेट्रासाइक्लीन, शामक दवाएं, ट्रैंक्विलाइजर, नींद लाने वाली दवाएं, दर्दनाशक दवाएं यथा ऐस्पिरीन, एनीस्थियावाली दवाएं, शराब आदि नशीली चीजें, काफी के रूप में कैफीन का अधिक प्रयोग, कोला पेय, धूम्रपान, तम्बाकू खाना, विकसित होने वाले गर्भ को हानि पहुँचा सकता है।

थैलीडोमाइड का खतरा अब स्पष्ट हो गया है। इसे पहले गर्भावस्था में सर्वथा निरापद दवा मानी जाती थी। पर, इस दवा का प्रयोग करने वाली हजारों महिलाओं ने ऐसे बच्चों को जन्म दिया है; जिनके अंग विकृत थे या थे ही नहीं।

अतः कहना चाहिए कि, गर्भावस्था में नारी को दवाओं, आहार तथा प्रसाधन सामग्रियों के प्रति बड़ा ही सतर्क रहना चाहिए।

माँ का दूध

यदि माँ किसी भी विषाक्त पदार्थ का प्रयोग करती है, और माँ का शरीर उसे आत्मसात कर लेता है, तो निश्चय ही वह माँ के दूध में उतर आयेगा और दूध पीते बच्चे को हानि पहुँचाये बिना न रहेगा। लेकिन, मात्र इस आशंका को ध्यान में रखकर माँ को बच्चे को स्तन-पान कराना बंद नहीं कर देना चाहिए। माँ का दूध ही बच्चे की बाढ़ तथा उसके मस्तिष्क और केन्द्रीय नाड़ी-मंडल के विकास के लिए सर्वोत्तम घटकों से युक्त पेय है।

माँ यदि कहीं काम करती हो और दूध पिलाने के लिए दिन भर उपलब्ध न रह सके तो कम-से-कम उसे प्रातः, सायं और रात्रि में तो अवश्य बच्चे को स्तन-पान कराना चाहिए। स्तन-पान कराना माँ और बच्चे दोनों को भावनात्मक तुष्टि देने वाला है। इसके अतिरिक्त वह बच्चे को नाना प्रकार की एलर्जियों, पेट के कष्ट यथा पतले दस्त आना, पेचिश, उलटी ही नहीं, पोलियो-सरीखे जटिल कष्टों से मुक्त रखने में सहायक है।

जो परिवार गरीबी तथा अज्ञानता के शिकार हों और जिनके घर हाइजीन की दृष्टि से उपयुक्त न हों, जिन घरों को साफ पेय जल उपलब्ध न हो, उन परिवारवालों को तो कभी बच्चे को डब्बाबंद बालाहार तब तक नहीं देना चाहिए, जब तक कि, माँ किसी छूतवाले या क्षयकारी रोग से ग्रस्त न हो।

अपेक्षा से अधिक आहार देना

बच्चे को अपेक्षा से अधिक आहार देने से, बच्चा मोटापे का शिकार हो जायेगा और वह मोटापा मात्र बचपन में न रहकर उसके बड़े होने पर भी बरकरार रहेगा। यह बात तो सर्वज्ञात ही है कि, मोटापा उच्च रक्त-चाप, हृदयकष्ट और लकवा के लिए कारण-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होता है। यदि सहज रूप में लिया जाये, बच्चा मात्र उतना ही आहार लेगा, जितना उसके लिए आपेक्षित है। बच्चे कोडरा-धमकाकर, लालच देकर, या दुलार-पुचकार खिलाना गलत है। खाने के लिए डराने-धमकाने का एक प्रतिफल यह भी हो सकता कि, उसमें आहार के प्रति अरुचि उत्पन्न जाये।

गर्भवती माताओं या दूध पिलाती माताओं या बच्चों को हानिकर दवाओं अथवा आहार कतई प्रयोग न करना चाहिए।

दवा युक्त साबुन

दवा युक्त साबुनों यथा हेक्साक्लोरोफीन त साबुनों का प्रयोग न तो माताओं को ोग करना चाहिए और न बच्चों को। का कारण यह है कि, कीटाणुनाशक तत्वों शरीर अवचूषित कर लेता है और उसे वित किये रखता है। इस दवा से युक्त उडर के नियमित प्रयोग से बच्चे के स्तिष्क में विकृति आते देखा गया है।

बहुत-सी माताएं बच्चों को दिन में कई बार उडर लगाती हैं। यदि यह पाउडर बच्चे की कमें मुखमें चला जाये तो बच्चा न्यू-निया से भी ग्रस्त हो जा सकता है। चे को साफ-सुथरा रखने के लिए मात्र ना ही अपेक्षित है कि, बच्चे को धो-पोंछ ा जाये और पाउडर मात्र शरीर के मोड़ों लगाया जाये।

जहाँ बच्चा सोता अथवा खेलता हो, स्थानों पर कीटनाशी दवाओं का प्रयोग कतई नहीं करना चाहिए। कीटनाशी ओं का सम्पर्क तथा उसे श्वास से ग्रहण ना बच्चे को गम्भीर रूप से विषाक्त कर ता है। यदि कोई गर्भवती महिला किसी आहार को ग्रहण करती है, जिस पर नाशी दवा का प्रयोग हुआ हो, तो उससे े को हानि पहुंच सकती है। एक उदा-ा दे दूं—जापान में कुछ गर्भवती नारियों ी मछलियाँ खा लीं, जिनमें मेथाइल ी था। उनके बच्चे रुग्ण हो गये।

आज प्रयोग में आने वाली दवाएँ

गर्भावस्था के अंतिम तीन महीने में यदि गर्भवती नारी ऐस्पिरीन का प्रयोग करती हैं तो इससे उसका गर्भकाल बढ़ जा सकता है और प्रसव के समय पीड़ा का समय बढ़ जायेगा। इसके फलस्वरूप प्रसवके पूर्व और बाद में रक्तस्राव भी अधिक हो जा सकता है। गम्भीर स्थितिमें बच्चा भी रक्तस्राव से मर सकता है। यदि माँ या बच्चे को टेट्रा-साइक्लीन-सरीखा ऐंटीबायोटिक दिया गया तो उससे बच्चे के दाँत पर स्थायी रूप से एक रंग चढ़ जायेगा।

माँ के अथवा घर में किसी अन्य के धूम्रपान करने का भी दुष्प्रभाव बच्चे पर पड़ता है। गर्भावस्था में यदि माँ धूम्रपान करती है। तब उससे गर्भगत बच्चे की बाढ़ अवरुद्ध हो जा सकती है। गर्भवती माँ यदि एक्स-रे के सम्पर्क में आती है या उसे चेचक निकल आती है, तब उसका भी बच्चे पर अवांटित प्रभाव देखने को मिलता है। यदि गर्भवती नारी किसी प्रकार के ट्रैंक्विलाइजर का प्रयोग करती है तो उससे बच्चे के होंठ अथवा तालू में विकृति आने की आशंका रहती है। मिरगी के उपचार के लिए दी जाने वाली दवाएं भी गर्भ के बच्चे में विकृति उत्पन्न करने में समर्थ है।

चेचक, मक्स, पीत-ज्वर, पोलियो आदि के वैक्सीन के सम्बंध में यद्यपि अभी बहुत ठोस प्रमाण नहीं मिले हैं, तथापि माना जाता है कि, गर्भवती नारी को इनके देने का गम्भीर प्रतिफल गर्भ के बच्चे पर पड़ सकता है।

पीड़ाहीन प्रसव

प्रसव के समय चेतनाशून्य करने वाली चीजों को भी अब हानिकारक माना जाने लगा है। इसका दुष्प्रभाव बच्चे पर कुछ समय बाद देखने को मिलता है। प्रसव के समय दवा देकर पीड़ा उत्पन्न करने वाली दवाएं, जितना सशक्त होंगी, उतना ही 'युटरीन' के आकुंचन से रक्त की आपूर्त्ति कम होगी और इसके फलस्वरूप गर्भगत बच्चे को आक्सीजन की आपूर्त्ति घटेगी। और, इसके कारण बच्चे के मस्तिष्क या किसी अन्य अंग में विकृति आ सकती है।

इन समस्त कठिनाइयों के बावजूद स्वस्थ बच्चे को जन्म देना निश्चय ही ईश्वर का एक बड़ा वरदान है। बच्चा स्वस्थ रहे और उसकी अभिवृद्धि ठीक-ठीक हो, इसके लिए बड़े यत्न की आवश्यकता होती है। बच्चे को कभी धूल वाली अथवा धुंआँ भरी जगहों में न जाने देना चाहिए। भीड़-भाड़ वाली सड़कों के किनारे रहने वाले बच्चे दिन भर धूल श्वास से खींचा करते हैं।

बच्चे के पास दूध पिलाने वाली खाली बोतल कभी न छोड़ें। बच्चों के पास प्लास्टिक की थैलियाँ न रहने दें और उन्हें निर्दोष खिलौने ही खेलने दें। बच्चों के खिलौने नोकदार या धारीदार नहीं होने चाहिए। और, बच्चों के खिलौने ऐसी चीज के बने होने चाहिए, जिसे वे चूस सकें। खिलौनों में ऐसे रंगों का प्रयोग होना चाहिए कि मुंह में डालने से न छूटें।

घर के खतरे

आधुनिक घरों में अनेक प्रकार के रासायनिक पदार्थ रखे जाने लगे हैं—यथा कीटनाशक दवाएं, ब्लीचिंग पाउडर, रंग, नाना प्रकार की दवाएं, नशे युक्त पेय आदि। इन चीजों को कभी भी बच्चे की पहुँच में न रखना चाहिए।

बिजली के सामानों, तार, स्विच, हीटर, आदि भी बच्चों की पहुँच से बाहर होने चाहिए। गोद में बच्चे को बैठाकर कभी भी किसी गरम चीज को न पीना चाहिए। मेज पर मेजपोश ऐसा न रखें कि, बच्चा उसे पकड़ कर खींच ले और मेज पर रखी चीजें बच्चे के ऊपर गिर जायें।

बच्चे को नहलाते समय बेसिन में गरम पानी डालकर यह सोच कर न हटें कि, इसमें ठंढा पानी मिला लिया जायेगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांधीजी ने देश के लिए

(पृष्ठ ५ से आगे)

इसमें माइक्रास्कोप, एक्स-रे या उस प्रकार की अन्य चीजों यथा दवा, क्विनाइन, पेंसिलीन, एमिटीनोज आदि का कोई स्थान नहीं है। वैयक्तिक हाईजीन, स्वस्थ जीवन जीना, इसमें सबसे महत्त्व की चीजें हैं। यदि व्यक्ति इस कला में पूर्णता प्राप्त कर ले तो व्यक्ति कभी बीमार ही न पड़े। बीमारी आनेपर प्रकृतिके समस्त नियमोंका अनुपालन करते हुए भी मूल उपचार राम नाम में है। पर, पल मारते ही रामनाम का उपचार सार्वभौम रूप नहीं ले सकता। रोगीमें आस्था जगाने के लिए, चिकित्सक को भी रामनाम की शक्ति का मूर्त्तरूप होना होगा।"

"एक्स-रे-सरीखे महंगे यंत्रों का प्राकृतिक चिकित्सा में कोई स्थान नहीं है। जितना समय आज का विशेषज्ञ चिकित्सक रोगके निदानके लिए विभिन्न परीक्षणों में लगाता है, उतने समय में 90 प्रतिशत रोग मात्र एनिमा और उपवास से चले जा सकते हैं। 37 वर्षों के अपने अनुभवों के आधारपर मैं यह कह रहा हूँ।"

गांधीजी ने बड़े स्पष्ट शब्दों में कहा है कि, प्राकृतिक चिकित्सा में दवाओं का कोई स्थान नहीं है। आयुर्वेद ने यही बात 3000 वर्ष पहले कही थी——

पथ्ये सति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः।
पथ्येऽसति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः।

——यदि पथ्य का प्रयोग किया जाये, तो औषध की कोई आवश्यकता नहीं और यदि पथ्य की अवहेलना की जाये तो दवा निष्प्रभावी ही सिद्ध होगी।

आयुर्वेद में कहा गया है——

"व्यक्ति अपने स्व को नहीं समझता और शरीर को महत्व देकर इंद्रियोंके वशीभूत होता है, आहार-व्यवहार के नियमों का पालन नहीं करता। इसके फलस्वरूप वह अजीर्ण का शिकार होता है, जो सभी रोगों के लिए कारण-रूप है।"

प्राकृतिक चिकित्साका मूल उद्देश्य केवल शारीरिक और मानसिक विकास की दृष्टि से शुद्ध जीवन जीना ही नहीं है। उसका लक्ष्य आत्मिक विकास भी है।

प्राकृतिक चिकित्सक डाक्टर शेल्टन का भी कहना है कि, सभी रोग उपवास और कच्ची फल-सब्जियों के व्यवहार से बिना चिकित्सा अच्छे हो जा सकते हैं। जब विदेशी चिकित्सक हमारी प्राचीन पथ्य-पद्धति का अनुसरण कर रहे हैं, ऐसी स्थितिमें विदेशों-में प्रचलित प्राकृतिक चिकित्सा का अनुसरण करना हास्यास्पद है। उनका उद्देश्य तो मात्र भौतिक विकास और रुपया कमाना है।

जब हम प्राकृतिक चिकित्सा के कालेजों के लिए पाठ्य-क्रम तैयार करें, उस समय हमें अपने राष्ट्र का हित और उसके मंगल को गांधीजी के कहे के अनुरूप ध्यान में रखना चाहिए।

इन सजीव स्मारकों.....

(पृष्ठ ६ से आगे)

निकट स्थित वर्तमान वृक्ष मात्र 100 वर्ष पुराना है।

केरल 'टीक' (टेक्टोना ग्रैंडिस) का मूल स्थान है। वहाँ अति प्राचीनकालसे ये वृक्ष लगाये जाते रहे हैं। नेम्मारा फारेस्ट डिविजन में थुनक्कादानू-रेंज में एक स्थान थेल्लिकल है। यहीं भारत का ही नहीं; सम्भवतः विश्व का प्राचीनतम टीक का पेड़ है। अनुमान है कि, यह वृक्ष 330 वर्ष पुराना है; पर अभी इस उम्रमें भी उसका बढ़ना जारी है। उस वृक्षको अब आरक्षित कर दिया गया है।

आंध्र-प्रदेश में चिंटापल्ली एजेंसी-एरिया में एडिनाकार्डिफोलिया का एक वृक्ष है। इसकी उम्र लगभग 200 वर्ष है। नीलगिरी में अंगरेजों द्वारा लगाये गये अनेक पुराने वृक्ष हैं। इन पेड़ोंमें सबसे पुराना एक 'ओक' का पेड़ है। यह वृक्ष 1823 में लगाया गया था और ऊटकमंड-स्थित गवर्नमेंट आर्ट कालेज के सामने अभी भी खड़ा है।

बहुत-ही कम लोग अमृतसरके स्वर्ण मंदिरके निकट स्थित बेर (ज़िज़िफ़स मारिशियाना) की उम्र का अनुमान लगा पाते होंगे। यह बाबा बुड्ढा के जीवन से सम्बद्ध है, जिनका जन्म 1506 ई० में हुआ था। बाबा बुड्ढा इस वृक्ष के नीचे बैठा करते थे। आजकल इसकी उम्र 400 वर्ष है।

पश्चिमी बंगाल मालदा के सर्किट-हाउस के निकट एक आम (मैंजीफेरा इंडिका) का पेड़ है। इसे स्थानीय लोग 'वृन्दावनी बृक्ष' कहते हैं। यह वृक्ष भी बहुत-ही पुराना है। कहा जाता है कि, 1771 में बनी ईस्ट इंडिया कम्पनी के हंचमैन की कोठीका यह समकालीन है।

चमोली की निगोल घाटी में स्थित भटब ग्राम में स्थित 'चिरपाइन' (पाइनस राक्स बर्गाई) के दो पेड़ अपने में बड़े ही महत्त्व पूर्ण हैं।

इन दोनों पेड़ों की उम्र 200 वर्ष से अधिक है। स्थानीय लोग इन्हें जवनिया कल्यान कहते हैं, जिसका अर्थ है——चीड़ का जोड़ा पेड़।

इनके अतिरिक्त देश के विभिन्न भाग में अनेक खासे पुराने वृक्ष हैं। उनको पहचानने और उनकी उम्र निश्चित् करने का प्रयास किया जाना चाहिए। उम्र-निर्धारण के लिए वार्षिक छल्लों (रिंग) की गणना के लिए पेड़ों को काटना नहीं चाहिए, बल्कि अन्य उपाय काम में लाने चाहिए।

पुराना वृक्ष एक सजीव स्मारक है। उनकी भी देखरेख उसी रूप में अपेक्षित है, जैसे कि, ईंट-पत्थर के स्मारकोंकी की जाती है।

वृक्ष में मानव जाति को अपनी ओर आकृष्ट करने की एक क्षमता है और दंत कथाओं में उनका बड़ा ही महत्त्वपूर्ण स्थान है। क्लेयर-बाक्स के संत बर्नार्ड ने कहा है ——"ये पेड़ और पत्थर आपको इतना ज्ञान देने में सक्षम हैं, जितना आपको कोई अध्यापक नहीं दे सकता।"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'रुमेटिज्म' और 'अर्थराइटिस'

श्री रैमसस अल्सेकर

लोग 'रुमेटिज्म' की आशंकाके सम्बंधमें विचार ही नहीं करते। वे यह नहीं सोच पाते कि, इसका अगला आक्रमण पहलेकी अपेक्षा और कष्टकारी हो सकता है।

पर, तथ्य यह है कि, यह रोग अनेक चेतावनियाँ देता है——अन्य रोगोंकी अपेक्षा कहीं अधिक!

'रुमेटिज्म' स्वयं में बड़ा विस्तृत अर्थ का शब्द है। शरीर के मुलायम भाग की पीड़ाकारक स्थितियों को 'रुमेटिज्म'—से जाना जाता है, जब कि, 'अर्थराइटिस' र के जोड़ की सूजन की स्थिति है। कभी 'अर्थराइटिस' की स्थितिमें जोड़ ही नहीं, स्वतः हड्डी भी प्रभावित जाती है।' 'रुमेटिज्म' मांसपेशियों से द कष्ट है। पर, यदि अधिक तकनीकी से विचार किया जाये तो 'रुमेटिज्म'——की कोई चीज ही नहीं है। मूल कष्ट ोसाइटिस' या 'न्यूराइटिस' या 'बर-टिस' हो सकता है।

पर, औसत आदमी इतना तकनीकी हो सकता। यदि मांसपेशीय भाग में ी प्रकार पीड़ा हुई तो उसे बड़ी सरलता 'रुमेटिज्म' नाम दे दिया जाता है। प्रश्न है कि, यह पीड़ा है क्या? शरीर स भाग में सूजन और कड़ापन आया ही ?

इसका मूल कारण आत्म-विषसंचय है। प्रायः करके ऊतकों की यह शून्यता तेजी से एकाएक आती है। ड्राइवर ों को गाड़ी चलाते समय बायें कंधे में एक भावशून्यता आने से शुरू होती है फिर बायें कंधे का संचालन उसे कष्ट-हो जाता है। नारियों का बर्तन धोते-कोई कंधा कष्ट देने लगता है; क्योंकि कंधे में कष्ट हुआ है, उधर की खिड़की रह गयी थी। खिड़की का खुला होना ाड़ी चलाना गौण बातें हैं। मूल कारण आत्म-विषसंचय ही है।

अब फिर प्रश्न उठता है कि, इस आत्म-संचय का कारण क्या है? इसके मूलतः चार कारण हैं: (1) अवसादक (डिप्रेसिल) और भयोत्पादक विचार तथा भावनाएं (2) शरीर में अम्लता उत्पन्न करने वाले आहार को अत्यधिक मात्रा में ग्रहण करना (3) फल-तरकारियों का कम प्रयोग करना, (4) पानी कम मात्रा में पीना——यहाँ मेरा तात्पर्य विशुद्ध पानी से है, चाय, काफी या फलों के रस से नहीं। इन कार्योंसे शरीरके ऊतक सदोष हो जाते हैं और आदमी कब्ज का शिकार हो जाता है।

पर, इनके अतिरिक्त कुछ छोटे-मोटे अन्य कारण भी हैं यथा (1) शारीरिक श्रम बहुत-ही कम करना। शारीरिक श्रम कम करने से शरीर का 'टोन' गड़बड़ हो जाता है, और शरीर में रक्तसंचालन अपेक्षित रूप में नहीं हो पाता (2) सफेद चीनी का अथवा उससे बनी चीजों का अधिक मात्रामें प्रयोग (3) मैदे या चोकर निकाले आटे का प्रयोग। इन चीजों के प्रयोग से शरीर अपेक्षित खनिज लवण और विटामिनों से वंचित रह जाता है (4) अपेक्षा से कम विश्राम करना (5) चाय, काफी, तम्बाकू, शराब का प्रयोग। हर चीज जो अवसादक है या गलत रहन-सहन से सम्बद्ध है, रोगों के लिए कारण-रूप होती हैं। 'रुमेटिज्म' भी उनमें एक है।

रुमेटिज्म से सही अर्थोंमें मुक्तिके लिए आपको उसके कारण या कारणों का निवारण करना होगा।

अब मूल मुद्दे पर आयें। यदि भाग विशेष में सूजन, कड़ापन या पीड़ा अधिक है तब अच्छा हो सहने योग्य गरम पानी में उस अंग को 15 से 20 मिनट तक डुबोये रखें। और, उनके बाद ठंढे पानी में गीला किया गया तौलिया से उस भाग को पोंछ दें। जो दुर्बल हैं और अन्य आर्गेनिक रोगों से भी ग्रस्त हैं, उनके लिए इतने लम्बे समय तक गरम स्नान लेने की सलाह हम नहीं देंगे।

पेट साफ करने के लिए रुमेटिज्म के रोगी को एनिमा लेते रहना चाहिए। और, गरम पानी में नीबू निचोड़ कर एक गिलास पानी नाश्ते से पूर्व पीना चाहिए।

यदि व्यक्ति कष्ट से जल्दी मुक्ति चाहता है, तो उसे चाहिए कि, प्रारम्भ में कुछ दिन मात्र ताजे फल या उबली ताजी सब्जियों पर रह जाये। यह सब कहने से हमारा तात्पर्य शरीर के टाक्सिक भाग को जल्दी-से-जल्दी निकाल कर शरीर का शुद्धिकरण है।

'रुमेटिज्म' के रोगी को प्रतिदिन 6 गिलास पानी पीना चाहिए ताकि आंतों की धुलाई होती रहे। इन सब उपचारोंसे अत्यल्प काल में 'रुमेटिज्म' का कष्ट जाता रहेगा।

जो इतनी द्रुतगतिसे कष्टसे मुक्ति नहीं चाहते, उन्हें प्रातःकाल मौसम में मिलने वाला लगभग एक पाव फल खाकर एक पाव दूध पीना चाहिए। और, दोपहरके भोजन-में अधिक-से-अधिक उबली सब्जी और चोकर-युक्त आटेकी एक-दो रोटी लेनी चाहिए और साथमें थोड़ा फल या सलाद। और, रातके भोजनमें सब्जियोंका सलाद, उबली हुई दो सब्जियाँ, कुछ फल और एक पाव दूध लेना चाहिए। यदि रोगी जुकाम से भी साथ ही ग्रस्त हुआ तो ऐसे रोगीको जुकामसे मुक्त होने तक दूध कतई नहीं लेना चाहिए।

इसके साथ ही रोगीको पर्याप्त पानी पीना न भूलना चाहिए। भोजनके समय यह बात ध्यानमें रखनी चाहिए कि, भोजन खूब चबा-चबाकर बड़े धीरे-धीरे शान्त वातावरणमें किया जाये। इसके साथ ही व्यक्तिको अपना मनोबल उच्च रखना चाहिए। और, जब व्यक्ति 'रुमेटिज्म' से मुक्त हो जाये, तब उसे सही जीवन अपनाकर शरीरको पुनः विषसंचय के अवसरसे मुक्त रखना चाहिए ताकि वह फिर कष्टका भुक्तभोगी न होने पाये।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'अर्थराइटिस' एक बड़ा ही दुर्भाग्यपूर्ण रोग है। यह आदमीकी हर गतिको कष्टद बना देता है। इसका प्रकोप शरीरके अनेक अंगोंमें होता है—पैर और हाथ की उंगलियों-से लेकर कंधे तक! इस रोगसे कितने ही लोगोंको अपना पूरा जीवन चारपाई या पहिये वाली कुर्सी पर बिताना पड़ा है। इस कष्टकी भयानकताके इतने उदाहरणोंके बावजूद नयी पीढ़ी सबक नहीं ले पाती।

लोग इस कष्टके सम्बंधमें विचार ही नहीं करते। वे यह नहीं सोच पाते कि, इसका अगला आक्रमण पहलेकी अपेक्षा और कष्टकारी हो सकता है।

पर, तथ्य यह है कि, यह रोग अनेक चेतावनियाँ देता है—अन्य रोगोंकी अपेक्षा कहीं अधिक! ये चेतावनियाँ हैं—सुबह सोकर उठने पर थोड़ा जकड़ावका अनुभव। यह किसीभी जोड़में हो सकता है। प्रायः करके उंगलियों या हाथमें इस जकड़ान का अनुभव अधिक होता है। पर, थोड़ा चलने-फिरनेपर आदमी पूर्ण सक्रिय हो जाता है। पर, यदि ऐसा अनुभव हो, तो समझ जाइए कि, यह बड़ी सशक्त चेतावनी है। इससे तुरन्त समझ लीजिए कि, शरीरमें टाक्सिक पदार्थोंका जमाव अत्यधिक हो गया है। इस चेतावनी को दरगुजर करना खतरासे कतई खाली नहीं है।

इस स्थितिके बाद अगली चेतावनी सोकर उठनेपर अकड़नके अनुभवके साथ-साथ उस स्थान पर सूजन आना तथा कभी पीड़ा होना होता है।

पर, इस चेतावनीको भी नजर अंदाज करके लोग नहीं आँक पाते कि, यह 'अर्थ-राइटिस' की और गहरी चेतावनी है और शरीरकी विषमता हद पार कर रही है। उठनेके कुछ देर बाद जब आदमी थोड़ी राहत का अनुभव करने लगता है, वह सोचता है कि, अब मामला आगे नहीं बढ़ेगा।

और, अंतिम स्थिति यह आती है कि, अन्य जोड़ोंमें भी सूजन आ जाती है। इस स्थिति-में पीड़ा हो भी सकती है और नहीं भी।

यह यह सबसे 'अर्थराइटिस' है तथ्य तो यह है कि, अपनी पहली चेतावनीके समयसे ही 'अर्थराइटिस' था; दुर्भाग्यवश उस प्रारम्भिक स्थितिमें व्यक्ति आंक पानेमें असमर्थ था। यदि इस स्थितिमें भी पीड़ा न हुई, तब भी आदमी अपने कष्टके प्रति अन्यमनस्क बना रहता है और यह कल्पना भी नहीं कर पाता कि, एक दिन वह कष्ट उसे पंगु बना सकता है।

हमने रोगकी पकड़की यह कहानी इतने विस्तारसे मात्र इसलिए कही है कि, इन चेता-वनियों के मिलते ही आदमी सतर्क हो जाये तो अच्छा :

एक अच्छी खबर

'अर्थराइटिस' अपने पूर्ण विकसित अवस्था को, प्राप्त हो, इसके पूर्व ही व्यक्ति सतर्क होकर यदि इलाजमें लग जाये, तो बहुत जल्दी उससे मुक्ति पायी जा सकती है। यह बात मैं अपने 40 वर्षोंके अनुभवसे कह रहा हूँ और हजारों अर्थराइटिसके रोगी मेरे पास चिकि-त्सा कराने आ चुके हैं। और, जिस भी रोगीने मुझसे सहयोग किया, लाभान्वित हुए बिना नहीं रहा। इसका एक भी अपवाद नहीं है।

एक-से अधिक जोड़ोंमें दर्द रहनेके बाव-जूद, यदि रोगी शुरूमें ही चिकित्सा कराने आ गया और उसने सहयोग किया तब भी बड़े अच्छे प्रतिफल मिले हैं।

अतिविकसित अवस्थामें 'अर्थराइटिस' का रोगी अपने कष्टसे मुक्ति पा सकता है, बशर्ते कि, जोड़ों का श्लेष्मिक अस्तर पूरा क्षत न हो गया हो और आदमी पूरी तरह पंगु न हो गया हो। पर, सत्य यह है कि, कुछ जोड़ोंका कष्ट ऐसा चला जाता है कि, आदमी सोच भी नहीं पाता कि, उसमें गड़बड़ी थी।

अत्यन्त बुरी स्थितियोंमें सुधार होते देखा गया है और पीड़ा चली गयी है। अनेक पंगु हुए लोगोंके जोड़ोंमें भी थोड़ी गतिशीलता भी आ जाती है। मेरा अनुभव है कि, जोड़ों-की गतिशीलता बहुत-कुछ पीड़ासे सम्बद्ध होती है और पीड़ा समाप्त होते ही जोड़ स्वतः गतिशील हो जाते हैं।

हमें एक भी रोगी ऐसा नहीं मिला, जि उपचार से कुछ लाभ न हुआ हो। पर, हम ऐसे भी रोगी देखे हैं, जो अपनी ओरसे प्रया ही नहीं करते। मेरी दृष्टिमें 'कार्टिसोन' अर्थराइटिसके लिए एक बहुत-सी खतरना चिकित्सा है। प्राकृतिक चिकित्सासे इस कष्ट आश्चर्यकारी परिणाम देखनेको मिला है।

हमने 'रुमेटिज्म' के लिए जो कार ऊपर बताये हैं, वे सभी 'अर्थराइटिस' के साथ भी उतने ही सत्य हैं। यह भी आत्म विष संचयका परिणाम है और शारीरि तथा मानसिक स्तर पर गलत रहन-सहन प्रतिफल है। और, 'रुमेटिज्म' की जो उप चार-पद्धति हमने ऊपर कही है, वह 'अर्थ राइटिस' के निवारण में भी बहुत हद त समर्थ है।

एक व्यवसायी की पत्नी 'अर्थराइटिस से ग्रस्त हुई। उसके पैरके घुटने, हाथ टखने, तथा हाथके अन्य जोड़ोंमें सूजन थी और दर्द भी। उसके चिकित्सकने उ गरम पानीके सोते में स्नान करने और जुला लेनेकी सलाह दी। उसने यह दोनों ही का किया, पर उसे कोई लाभ नहीं हुआ। यद्यपि दोनों ही चीजें लाभकारी थीं; पर लाभ क्यों नहीं हुआ, यह प्रश्न हर कोई पूछना चाहेगा इसका कारण यह था कि, उसके साधारण स्वास्थ्य को देखते हुए, चिकित्सा कहीं कड़ी थी। उसने उसके शरीरकी सारी क्रियाशीलता ही बिगाड़ दी।

इसी दृष्टिसे प्राकृतिक चिकित्साकी मान्यता है कि, केवल रोगको ध्यान में रखक उपचार करना एक भयंकर भूल है। व्यक्ति सम्मुख उस रोगीका पूरा व्यक्तित्व होन चाहिए और उसके पूरे शरीरको लक्ष्य रखकर उपचार करना चाहिए। उपचार निश्चित करने से पूर्व रोगीके रहन-सहन और उसके रोगके पूरे इतिहाससे चिकित्सक को अवगत होना चाहिए।

जब वह रुग्णा मेरे पास आयी, उसकी उम्र 45 वर्ष थी। और, सामाजिक जीवनमें बड़ी रुचि लेने वाली थी। पर, वह निर्जीव

(शेष पृष्ठ १८ कालम ३ में)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तरबूज जिसका अनेक अंग उपयोगी है

श्री श्याम सुन्दराचार्य

इसका फल ही नहीं, इसका बीज भी बड़ा उपयोगी है। यह शीतवीर्य, स्नेहन, पौष्टिक, मार्दवकर, मूत्रल, पित्तशमन, कृमिघ्न, मस्तिष्कको शक्ति देने वाला, कृशता (दुबलापन), रक्तोद्वेग, पित्ताधिक्य, वृक्कदौर्बल्य, आमाशय-शोथ पित्तज कास, पित्तज्वर, उरःक्षत, यक्ष्मा, मूत्रकृच्छ्र, आदि में उपयोगी है।

गर्मियोंमें उपलब्ध वे बड़े अकारके फल दिखेंगे, ढेर-के-ढेर दिखेंगे। फलोंमें तो बड़े आकार और वजनका कोई फल नहीं देखनेको मिलेगा। कुछका वजन तो सेर तक होता है। यद्यपि बाहरसे इसका कालिमा लिये हरा और जितना कर्पक होता है; उतना ही लाल-लाल गूदा पक होता है। जिस फलकी ओर मेरा है, आशा है उसका नाम आप समझ होंगे। वह है—तरबूज! इसके गूदेका ही इस बातका द्योतक है कि, इसमें कितनी

भाव प्रकाश का विचार

कालिन्दं ग्राहि दृक्पित्तशुक्र हृच्छीतलं गुरु ।।
पक्वन्तु सोष्णं सक्षारं पित्तलं कफवात-जित् ।।

तरबूज ग्राही, शीतल, गुरु एवं दृष्टि के ए हितकर, पित्तकारक, शुक्रवर्द्धक है। पके फल उष्णं, क्षारयुक्त, पित्तजनक, कफ और वात को जीतने वाला है।

क मात्रामें खनिज लवण हैं। इसके 100 ग्राम खाने वाले भागमें 11 ग्राम सियम, 13 ग्राम मैग्नेसियम, 11 ग्राम लिक ऐसिड, 12 ग्राम फास्फोरस, ग्राम लौह, 27.3 ग्राम सोडियम, 160 पोटासियम, 0·05 ग्राम ताँबा, 42 ग्राम र तथा 21 ग्राम क्लोरीन उपलब्ध है। सारे खनिज लवण एक ही फल या सब्जी-रले ही मिलते हैं।

मात्र खनिज लवण ही नहीं, विटामिनों ष्टिसे भी यह फल ओछा नहीं है। बी जातिके और सी विटामिन उपलब्ध ति 100 ग्राम खानेवाले भागमें 2 माइक्रोग्राम थियामिन, 0·04 एम जी लेविन, 0.1 एम्. जी. निकोटिनिक ऐसिड तथा 1 एम जी विटामिन सी उपलब्ध है।

इसके खाने वाले भागमें जलांश अवश्य बेतरह अधिक—95·8 ग्राम प्रतिशत ग्राम 0.2 ग्राम प्रोटीन, 0.2 ग्राम चिकनाई, 0.3 ग्राम खनिज लवण, 0.2 ग्राम खुज्झा तथा 3.3 ग्राम अन्य कार्बोहाइड्रेट है। अधिकांश भाग जलीय होने से इसमें कैलोरी बहुत ही कम मात्र 11 है।

यह बालूमें उपजने वाला है। अतः मारवाड़ और राजपूतानामें यह आकारमें भी बड़ा और अधिक मीठा होता है। सिंध और गुजरातके भी तरबूज उत्तम माने जाते हैं। नदीके किनारेकी रेत पर इसकी काश्त प्रायः भारत भरमें होती है। इसे पौष-माघ में बो देते हैं। फाल्गुन-चैत्र में इसमें फूल आते हैं। वैशाखमें फलता है और ज्येष्ठमें खाने योग्य हो जाता है।

यह कुकुर्बिटेसी-जाति का है और इसका शास्त्रीय नाम है—सिट्रूलस वलौरिस! इसकी लता खरबूजे के समान होती है; पर उससे कहीं अधिक फैलने वाली है—कहीं-कहीं इसकी लता की लम्बान 30-40 फुट तक होती है।

धन्वन्तरिके वनौषधि-विशेषांकमें कहा गया है कि, यह फल मधुर, शीतवीर्य, पित्त-शामक, पौष्टिक, सर, तृप्तिकारक, मूत्रल, कफवर्द्धक है और दाह शमनार्थ उपयोगी है।

इसका पका फल उष्ण, क्षारयुक्त, पित्त-कारक, कफवातनाशक, वृक्काश्मरी, कामला, पांडु, पित्तज अतिसार, और आंत्रशोथ में उपयोगी है।

इसका फल ही नहीं, इसका बीज भी बड़ा ही उपयोगी है। यह शीतवीर्य, स्नेहन, पौष्टिक, मार्दवकर, मूत्रल, पित्तशमन, कृमिघ्न, मस्तिष्क को शक्ति देने वाला, कृशता (दुबलापन) रक्तोद्वेग, पित्ताधिक्य, वृक्कदौर्बल्य, आमाशयशोथ, पित्तज कास एवं पित्तज ज्वर, उरःक्षत, यक्ष्मा, मूत्रकृच्छ्र आदि में उपयोगी है। इन बीजों का प्रयोग छीलकर पीसकर शर्बत बनाकर किया जाता है। अनिद्रा तथा मस्तिष्क-दौर्बल्यमें भी यह हितकर है।

इस फलके पानीमें भी बड़ा औषधीय गुण है। रक्तोद्वेग, पित्ताधिक्य, अम्लपित्त, प्यास अत्यधिक लगने, पित्तज्वर, आंत्रिक-सन्निपात ज्वर आदिमें यह बड़ा लाभकर है।

वाग्भटने अष्टांग-सग्रहमें इसकी गणना कूष्माण्ड आदि शाकों के साथ वल्ली-फलोंमें की है और कहा है :

..... कफवातकृत ।।
भेदि विष्टम्भ्यभिष्यन्दि स्वादु पाक रसं गुरु ।

—ये वात और कफ-कारक, दस्तावर,

नव्य दृष्टि से

चोपरा-नैयर-चोपरा ने 'ग्लासरी आव इंडियन मेडिसिनल प्लांट्स' में कहा है :

यह साइट्रूलिन (Citiulein) है। इसके फल में कैरोटीन हैं। तथा लाइकोपिन उपलब्ध है। तथा मैनिटोल है। इसके बीज में तेल है।

विटामिन ए और सी इसमें बहुत-ही कम है। फलों में पेक्टीन काफी है। इसके बीजों में यूरेसी नामक एन्जाइम का बाहुल्य है।

इसके रस में साइट्रूलिन 0·17 प्रतिशत तक उपलब्ध है।

अफारा लानेवाले, अभिष्यन्दि, पाक और रसमें मधुर तथा गुरु हैं।

आगे तरबूज का विशेष गुण खीरा, ककड़ी और चिर्भिट्के साथ वर्णन करते हुए कहा है—

बातं पित्तहरं शीतं विद्यात्पक्वमतोऽन्यथा।।

—ये तीनो कच्चे पित्तनाशक और शीतल हैं। किन्तु, पक जाने पर ये विपरीत गुण-वाले हो जाते हैं। और, आगे कहा है—

शीर्णवृन्तं तु सक्षारं पित्तलं कफवातजित् ।
रोचनम् दीपनम् हृद्यमष्ठीलानाहनुल्लघु।।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—पक जाने पर शीर्णवृन्त (बेलसे अपने-आप दूर हो जाने वाले) तरबूजे ... किंचित् क्षारसहित, पित्तकारक, कफवातहारक, रुचिकारक, जठराग्नि प्रदीपक, हृदयको बल देनेवाला, अष्ठीला, और अनाह रोगको दूर करनेवाला तथा लघु है।

मदनपाल-निघंटुमें तरबूज़ का गुण वर्णन करते हुए कहा गया है :

कालिंग-ग्राहि दृक्पित्तशुक्रत्द्च्छीतलं गुरु।
पक्वं तु सोष्णं सक्षारं पित्तलं कफवातजित्

—तरबूज मल को बाँधता है, नेत्र-रोग और पित्त को हरता है, शीतल है और भारी है। पका हुआ तरबूज गरम है, क्षारयुक्त है, पित्तकारक है और कफ तथा वात को जीतने वाला है।

शहरी बीमारियों का सरल इलाज

(शेष पृष्ठ ४ से आगे)

पर सर रखकर सोते। उसके बाद उन्होंने डाक्टरी पढ़ने का प्रयास किया तो उन्हें लगा कि, चिकित्सा-विज्ञान का भी पूर्ण विकास नहीं हुआ है। रोगियों को जुलाब, 'एमेटिक्स' तथा अजब-अजब 'मिक्श्चर' दिये जाते हैं और उनमें कितने हो खतरनाक हैं।

डाक्टर स्टिल ऐसी चिकित्सा-पद्धति ढूंढ़ निकालनेके लिए कटिबद्ध थे, जो प्रकृति-के नियमोंके अनुरूप शरीरको स्वयं अपने-से कष्टमुक्त होनेमें सहायक हो। आस्टियो-पैथीसे सम्बंधित उनके प्रयोग अति सरल थे। अपने चिकित्सा-कक्षमें उन्होंने बेंच की तरह की एक बड़ी मेज लगा रखी थी। वह इतनी लम्बी थी कि, आदमी उस पर आसानीसे लम्बे-लम्बे लेट सके। पर, उसकी चौड़ान कम थी। रोगी को उस पर लिटा दिया जाता। उनकी संवेदनशील उंगलियाँ उस रोगीके मेरुदण्ड को टटोलतीं और एकाएक एक अप्रत्याशित झटका देतीं और कष्टद पीड़ा चली जाती। रोगी यह समझ ही नहीं पाता था कि, उसे कष्टमुक्त करनेके लिए डाक्टर उसे गोली या मिक्श्चर न देकर मात्र कहीं दबाता या खींचता है।

रोगीकी इस प्रकारकी चिकित्साका समाचार बड़ी तेजीसे फैला और डाक्टर स्टिलकी ख्याति भी फैलने लगी। उनकी नयी चिकित्सा-पद्धतिकी ओर आकृष्ट अन्य चिकित्सकोंकी सहायतासे उन्होंने 'आस्टियो-पैथिक मेडिसिन ग्रुप' की स्थापना की और किर्किसविले (मिसूरी) में 1892 में प्रथम आस्टियोपैथिक कालेज की स्थापना की। अमेरिकासे शीघ्र ही आस्टियोपैथी इंग्लैंड और यूरोप में पहुँची। 1911 में ब्रिटिश आस्टियोपैथिक असोसिएशन की स्थापना हुई और फिर लंदन कालेज आव आस्टियो-पैथी स्थापित हुआ।

डाक्टर* 'मोदी' ने अपना जीवन नयी दिल्ली-स्थित सफदरजंग-अस्पताल में 'आर्थो-पीडिस्ट' के रूप में शुरू किया। जटिल रोगियों के उपचार के समय खामियों की ओर उनका ध्यान गया।" हड्डियों के टूटने अथवा अन्य कष्टोंका तो हम सफल उपचार कर लेते हैं; पर पीड़ाके जीर्ण रोगियों की हम सहायता क्यों नहीं कर पाते?" इस विचार के ही फलस्वरूप डाक्टर मोदी लंदनके आस्टियोपैथिक कालेज से स्पेलिस्ट बने।

डाक्टर मोदी इस बात पर खेद प्रकट करते हैं कि, यद्यपि अमेरिका और यूरोपमें आस्टियोपैथी प्रोत्साहित की जाती है; पर अपनी मातृभूमि भारतमें वह उपेक्षित है। उनका कहना है कि, साधारण आस्टियो-पैथिक उपचारसे लाखों लोग—विशेषतः निम्न आय वर्ग वाले—ऐसी जीर्ण पीड़ाओं-से मुक्ति पा सकते हैं, जिनसे नगरके लोग त्रस्त रहते हैं।

*डाक्टर कृष्णमुरारी मोदी, बी० एस्-सी०, एम० बी० बी० एस्०, एल्० एल्० सी० ओ० (लंदन), एम्० आर० ओ० (इंग्लैंड), 14 जाली मेकर अपार्टमेंट नम्बर 3, कफपरेड, कोलाबा, बम्बई 400005

'रुमेटिज्म' और 'अर्थराइटिस'

(शेष पृष्ठ १६ से आगे)

पदार्थ ही आहारमें लेती। खूब काफी पीती और रात्रि भोजों के अवसर पर काकटेल! उसे कब्ज तो बहुत नहीं था; पर किसी-किसी दिन वह पानी पीती ही नहीं। मैंने उससे पूछा—"क्या आप स्वास्थ्य-लाभ के लिए सचमुच इच्छुक हैं?" उसने अपनी स्वीकृति सहर्ष दी।

यद्यपि उसके लिए उपवास अत्यावश्यक थी, पर मैंने उसे उपवास नहीं बताया। धीरे-धीरे उसकी गलत आदतें मैं कम करना चाहता था। पेट साफ करनेके लिए मैं ने सप्ताहमें तीन दिन एनिमा देने लगा और उसे खूब पानी पीने और फल खाने की सलाह दी। उसकी काफी घटाकर पहले दिन दो बार किया, फिर एक और अंतमें छुट्टी ही दी।

इसके बाद यद्यपि उसका कष्ट थोड़ा बढ़ा; पर वह ऐसी तीन महिलाओंको जानती थी, जिन्हें प्राकृतिक चिकित्सासे लाभ हो चुका था। अतः वह हताश नहीं हुई।

नाश्तेमें मैं उसे एक या दो प्रकार के फल देता। और, दिनमें फलोंका रस, दोपहरके भोजनमें उबली सब्जी या सलाद तथा चोकरदार आटेकी एक-दो 'स्लाइस'। ऐसा ही आहार उसे रातको मिलता। इसका फल यह हुआ कि, कुछ ही दिनोंमें उसे आशातीत लाभ दिखने लगा।

अर्थराइटिस का इलाज

(1) रोगीमें निराशा न आने दें।

(2) रोगीको खूब पानी पिलायें

(3) भोजन-सुधार करें। अधिक अधिक फल और सब्जी दें।

(4) कब्ज से 'अर्थराइटिस' का कष्ट बढ़ता है। अतः, किंचित् कब्ज होने पर निश्चित रूपसे एनिमा देकर पेट साफ कर दें।

(5) यदि व्यक्ति मोटापे से ग्रस्त है तो उसका वजन कम करनेका प्रयास करें।

(6) यदि रोगी इतना सशक्त हो कि गरम जल के टबमें लेटकर स्नान कर सके तो सहने योग्य गरम पानीमें सप्ताह में तीन दिन स्नान करायें।

(7) रुग्ण जोड़ों पर ठंढे पानीमें गीली कर निचोड़ी सूती पट्टी लपेटकर उसके ऊपर ऊनी पट्टी लपेट दें। इस पट्टीको 40 मिनट बंधी रहने दें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नारी का स्वस्थ होना बच्चे के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक

श्रीमती नन्द कुमारी

बच्चोंके वजन और उनके जीवित रहनेकी सम्भावनाओंके पारस्परिक सम्बंधके विषयमें जो शोध हुआ है, उससे यह बात प्रकाशमें आयी है कि, गर्भावस्थामें अल्पपोषणकी शिकार नारीको यदि थोड़ा पूरक आहार दिया जाये तो उनके बच्चेका वजन जन्मके समय बढ़ सकता है।

यूनिसेफका कहना है कि, इस ज्ञानके प्रयोगसे माँ और उसके बच्चेके स्वास्थ्यके सम्बन्धमें बड़ा क्रान्तिकारी प्रभाव सम्भव है।"

यूनिसेफ-द्वारा प्रकाशित रिपोर्ट 'स्टेट द' वर्ल्डस् चिल्ड्रेन' की इस वर्षकी ट में कहा गया है कि,

"यदि गर्भधारणके कालमें माताओंको रिक्त आहारकी व्यवस्था हो, तो लगभग ाख बच्चे असमय-काल-कवलित होनेसे जा सकते हैं।"

विकासशील देशोंमें जो बाल-मृत्युएँ होती में एक तिहाई बच्चे ऐसे होते हैं, जिनका समय वजन अपेक्षा कम रहता है। पूर्व कुपोषणके शिकार ये बच्चे स्तन ानेमें भी असमर्थ होते हैं और इस प्रकार पर्याप्त शर्करा नहीं मिल पाती कि, क्ति प्राप्त करें और विभिन्न 'इंफेक्शनों' नका शरीर प्रतिरोध कर सके। उस ट में कहा गया है कि,

"इसका प्रतिफल यह होता है कि, शील देशोंमें 10 प्रतिशत—2500 कम वजन वाले बच्चोंमें 15 प्रतिशत 0 से 40 प्रतिशत बाल मृत्यु-ओंके पीछे रूप होते हैं।"

बच्चोंके वजन और उनके जीवित रहनेकी नाओंके पारस्परिक सम्बंधके विषयमें ोध हुआ है, उससे यह बात प्रकाशमें है कि, गर्भावस्थामें अल्पपोषणकी र नारीको यदि थोड़ा पूरक आहार जाये तो उनके बच्चेका वजन जन्मके बढ़ सकता है। यूनिसेफका कहना है इस ज्ञानके प्रयोगसे माँ और उसके स्वास्थ्यके सम्बन्ध बड़ा क्रान्तिकारी हो सकता है।"

भारतमें हुए अध्ययन

इस दिशामें भारतमें जो अध्ययन हुए हैं, उनसे यह बात प्रकाशमें आयी है कि, गर्भवती नारीको पूरक-आहार देनेसे बच्चेके वजनमें लगभग 10 प्रतिशत अभिवृद्धि करना सम्भव है।

ग्वाटेमालामें जो अध्ययन इस दिशामें हुआ, उसमें देखा गया कि, गर्भावस्था के अतम तीन महीनोंमें गर्भिणीको खानेके लिए थोड़ा अतिरिक्त चावल देनेसे कम वजनके बच्चेको जन्म देने की समस्या 75 प्रतिशत घट गयी और उसके कारण होने वाली बाल-मृत्युएं 50 प्रतिशत कम हुई। यूनिसेफकी रिपोर्टमें कहा गया है कि, "मानव जीवन और स्वास्थ्य पर लगायी गयी इस पूंजी के प्रति यह सोच पाना कठिन है कि, मूल्यकी दृष्टिसे यह किसी तरह घाटेका सौदा है।"

माताके स्वस्थ और ठीक-ठाक होने और जन्मके समय बच्चेके वजनके पारस्परिक सम्बंध की कहानी, बच्चेके गर्भमें आनेसे बहुत पूर्वसे शुरू होती है। यदि नारी स्वयं अपने बचपन में अल्पपोषणकी शिकार है, यदि बचपनमें वह बार-बार बीमार होती रही है और उसे पूरा पोषण लगातार लम्बे समय तक नहीं मिलता रहा है, यदि उसकी यौवनावस्था अत्यन्त गरीबीमें बीता हो और ऐसी स्थितिमें नारी जब स्वयं प्रजननके लिए सक्षम हो जाती है, तो निश्चय ही वह गर्भावस्थाके दाबको सह न पायेगी और बच्चेके जन्मके बाद उसे दूध पिलाने तथा पालन-पोषणमें अक्षम होगी।

अल्पपोषित

बम्बईमें हुए अध्ययनसे यह बात प्रकाशमें आयी है कि, गर्भधारणसे पूर्व जिस नारीका वजन 38 किलोसे कम रहा, ऐसी नारियोंके सम्बन्धमें आशंका की जानी चाहिए कि, वह कम वजन वाले बच्चेको जन्म देगी। बाम्बे मेडिकल कालेजके प्रोफेसर कुसुम शाह इस निष्कर्ष पर पहुँची हैं कि,

"कम वजनके बच्चेको जन्म देनेके पीछे सबसे मुख्य बात माँ का जीर्ण रूपसे अल्प-पोषित होना है—कहिए, अपने बचपन से ही!"

शक्ति-संचयन

स्वतः गर्भावस्थामें यदि नारी अपेक्षासे कम मात्रामें खाती है, कम विश्राम करती है, तो वह प्रसव, दुग्धपान और बच्चेकी देखरेख के लिए अपेक्षित अतिरिक्त शक्तिका संचय नहीं कर पायेगी। जिन देशोंमें पूर्ण औद्योगी-करण हो चुका है, वहाँ की नारी प्रतिदिन लगभग ढाई हजार कैलोरी वाला आहार खाती है और इस आहारसे उसका वजन बढ़ जाता है। इस अतिरिक्त वजनका अधिकांश शक्ति-संचयके रूपमें होता है और अपने मातृत्व कालके अतिरिक्त कार्यभारके समय वह उस संचित शक्तिसे थोड़ा-थोड़ा समय-समय पर खर्च किया करती है।

इसके विरुद्ध भारतमें गरीब वर्गकी नारी मात्र 1400 कैलोरी का आहार खा पाती है और अपने 'एनर्जीबैंक' में मात्र 1 किलो अतिरिक्त जमाकर पाती है। इतना अल्प-संचयन तो, प्रसवके समय ही समाप्त हो जा सकता है। और, मातृत्व कालकी अन्य अपेक्षाओंकी आपूर्त्तिके समय मात्र उसके शरीरका ह्रास होता है।

बच्चेके जन्मके बाद, माँ का स्वस्थ रहना बच्चेके जीवित रहने और स्वास्थ्यकी दृष्टिसे एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण बात है। आय की सीमा के बावजूद बच्चों की देखरेख का स्तर माँ की शिक्षा, स्वास्थ्य, और पोषण पर निर्भर करता है। शिक्षित माता ही सही रूपमें

(शेष पृष्ठ २३ का कालम ३ में नीचे)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

थकान स्वतः कोई रोग नहीं है

(द्वितीय कबर से आगे)

से निकलता है, मेरे विचार से उतने लौह की आपूर्ति आपका भोजन नहीं कर पाता।"

"पर, अच्छा हो कि, आप किसी नारी-रोग-विशेषज्ञ को भी दिखला लें। इससे यह बात स्पष्ट हो जायेगी कि, आपके मासिक की यह शिकायत है क्यों ? पर, जहाँ तक थकान का प्रश्न है, वह तो लौह की आपूर्ति से जाती रहेगी। यदि शरीर को समुचित लौह की आपूर्ति न हुई तो आपका एनीमिया (रक्ताल्पता) बढ़ता ही जायेगा।"

× × ×

कुमारी एच के समान ही शिकायत लेकर मेरे पास कुमारी जी आयीं। उनकी भी शिकायत थी कि, वे इधर कुछ महीनों से अधिक ढीली-ढाली रहने लगी हैं।

पूछताछ के दौरान उन्होंने यह भी बताया कि, इस थकान के साथ-साथ उन्हें सदा प्यास लगी रहती है और प्रायः पेशाब मालूम होती है तथा पेशाब की मात्रा भी काफी अधिक होती है।

मैंने उनके पेशाब की अपने ही यहाँ जो साधारण जाँच करायी, उससे यह बात प्रकाश में आयी कि, वे डायबिटीज से ग्रस्त हैं। उनके आहार-परिवर्तन से और उनकी पैन-क्रियाज को थोड़ा ऐसा उत्तेजन देनेसे कि, उसका इंसुलीन का स्रवण बढ़े, उनकी समस्या का समाधान हो गया।

× × ×

मेरे दो अन्य रोगी श्रीमती टी और श्री डब्ल्यू भी थकानकी ही शिकायत लेकर मेरे पास आये। पर, उनकी समस्या सर्वथा भिन्न थी।

श्रीमती टी के पति का निधन लगभग 1 वर्ष पूर्व हुआ था। दाम्पत्य जीवन के काल में दोनोंके पारस्परिक सम्बंध अति मधुर थे। अतः पति की मृत्यु के बाद वे अवनमन का अनुभव करने लगीं। उनकी थकान की शिकायत उस अवनमन की स्थितिसे सम्बद्ध थी। अतः जब तक उनकी वह अवनयन की स्थिति न जाती, थकान समाप्त करनेका कोई उपाय ही नहीं था। उनकी समस्या का मात्र समाधान यह था कि, वे अपने जीवन को नयी दिशा देकर जीना सीखें।

और, श्री डब्ल्यू की समस्या थी कि, जिस फर्म में वे काम करते थे, उसका कोई सौदा पटाने में वे कई सप्ताह इतने व्यस्त रहे कि, उन्हें सोने का समय ही नहीं मिला। वे तनाव की स्थितिमें थे, चिन्तातुर थे और नर्वस-से थे। उनकी थकान का कारण मूलतः लम्बी अवधि तक न सो पाना था।

उनका मात्र उपचार यही था कि, वे पाँच दिनों की छुट्टी ले लें! मेरी सलाह पर उन्होंने छुट्टी ले ली और उसके बाद जब वे लौटे उनके चेहरे की रंगत बदली हुई थी।

इन सब का तात्पर्य यह है कि, थका-थका अनुभव करने वाले हर व्यक्तिको टानिक खोजनेके स्थान पर अपने थकान का कारण खोजना चाहिए। और, यदि आप स्वयं कारण तक न पहुँच पायें, तब डाक्टर से निदान करायें।

सदा स्मरण रखें कि, थकान स्वतः कोई रोग नहीं है। उसके पीछे कोई कारण होना ही चाहिए।

दाब की कुछ स्थितियाँ

(शेष पृष्ठ २ से आगे)

का यह मत है कि, दाब की स्थितिका क्या प्रभाव होगा, यह बहुत-कुछ उस व्यक्तिपर निर्भर करता है, जिन्हें उसके प्रतिकारमें प्रतिक्रिया करनी पड़ती है। उदाहरणके रूप में लें कि, पति-पत्नी में सम्बन्ध-विच्छेद हुआ तो दाबकी स्थिति आयेगी ही। पर, वह उन दोनों में एक के लिए स्वास्थ्यकर हो सकती है और दूसरेको तोड़ दे सकती है। पर, ऐसी मान्यता वाले एक बात नजरअंदाज कर जाते हैं। सम्बंध-विच्छेद के बाद पति-पत्नी दोनोंको ही पृथक-पृथक दो आवासों में चला जाना होगा। यदि किसी बाध्यता के कारण दोनों साथ रहें भी तो एक नहीं दोनों ही बर्बाद-से हो जायेंगे। सम्बंध-विच्छेद के बाद, दोनों ही पृथक रहें, इस बात प्रश्न चिन्ह लगाने की गुंजाइश ही कहाँ है यह एक स्वयंसिद्ध-सी बात है—कम-से-कम रूस में—सम्भव है, ऐसे और भी देश हों सम्बन्ध-विच्छेद के बाद भी पति-पत्नी ही मकान में रहते हों—भले ही उनके पा मात्र एक ही कमरा हो। और, यदि उन बच्चे हों, तो वे भी साथ ही रहेंगे। जबत दूसरे को कोई मकान सरकार आवंटित न करती, तबतक दोनों को साथ ही रह होगा—इसमें वर्षों का भी समय लग जा है।

मास्को के एक हृदय-विशेषज्ञ ने स्थिति पर जिस रूपमें चिन्ता व्यक्त की उसे आदमी जल्दी समझ नहीं पाता। उ इसे दाब-जनित बीमारियों का रूसमें कारण कहा है। उसका कहना है कि, दाब का कारण रूसमें आवासों की कमी है

यहाँ यह कहने की आवश्यकता कि, कम्युनिस्ट देशोंमें दाबके वे कारण हैं ही, जो अन्य देशोंमें हैं; पर उनके अतिरि उनके कुछ अपने कारण भी हैं। इनमें मु है, राज्य पुलिसकी नजरमें चढ़ने का भय हृदय-रोग विशेषज्ञ की रिपोर्टमें इस कोई चर्चा नहीं है। पर, इससे दाब के कारण रूप मकानों की कमी की गम्भीरता पर को प्रभाव नहीं पड़ता। अकेले रूस में ही आवा समस्या नहीं है। इस समस्या पर रूस जो विचार-विमर्श हुआ है, उससे यह बा प्रकाश में आयी कि, रूस में लाखों लो को ऐसे 'कम्यूनल फ्लैटों' में रहना पड़ र है, जिसमें रसोई और 'बाथरूम' के लि अन्य परिवारोंसे साझा करना पड़ता है मकानों की कमी का एक कारण यह है कि प्रतिदिन 5600 ब्लाक वहाँ बनने की बा मात्र कागजी है, जिन मकानों का अस्ति नहीं है, उनके कारण दाब की स्थिति आ का कोई कारण ही नहीं है; पर वहाँ तो ऐ भी मकान हैं, जिनके अस्तित्वमें आने बावजूद न तो दरवाजे हैं, न फर्श बनी है न बाथरूम!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोग मुक्ति की कहानी

मैंने भी स्वास्थ्य लाभ किया

श्रीमती कौशल्या शर्मा, एम. ए. बी. एड, बी–२२६ पटेलनगर–२ गाजियाबाद

मैं पिछले काफी समयसे स्वस्थ नहीं थी और मैं स्वयं भी नहीं जानती थी कि, मुझे क्या-क्या परेशानियां थीं। सिर, माथे, गर्दन के आधे दाहिने भागमें पीड़ा रहती थी। कभी यह पीड़ा इतनी अधिक होती कि, गर्दन टूटने-सी लगती और दाहिनी आंखसे दिखना कम हो जाता था। पूरे दाहिने हाथमें भी यह पीड़ा होने लगी थी। कई डाक्टरोंको दिखाया। इलाजमें मूल औषधि 'न्यूरोवियान' इंजेक्शन एवं कैपसूल थे तथा इनके साथ कुछ अन्य औषधियां भी थीं। फिर भी, डाक्टरोंका कहना था कि, यह कष्ट पूर्णतया कभी दूर नहीं होता। एक डाक्टरने तो कहा कि, वह स्वयं इसी रोग से पीड़ित थी और जब कभी अधिक कष्टका अनुभव करती, तो कुछ समयके लिए लेट जाती। इस प्रकार विश्राम करनेसे कुछ आराम मिलता है।

पेट पर सूजन दूसरी परेशानी थी। एक्स-रे आदिसे पता चला कि, पित्ताशय ठीक कार्य नहीं कर रहा है और उसमें पित्त भरा है। जिगर बढ़ा हुआ है और तिल्लीमें विकार है। सूजनकी अधिकतासे ठीक प्रकार लेटना और पूरी सांस लेना भी सम्भव नहीं था। मुझे एनेमिक बताया गया और डाइजीन आदि दवाओंका सेवन करनेको कहा गया, जिससे खाते-खाते ऊब पैदा होने लगी थी। पेटमें गैस बनने लगी थी। पहले हिचियाँ आतीं, फिर जम्हाई आती रहती और फिर डकारें आतीं। शारीरिक कष्ट तो था ही, इसके अतिरिक्त जब समाजके चार व्यक्तियों-के बीच यह क्रम प्रारम्भ हो जाता तो बुरा लगता और मैं हीनभावनासे ग्रस्त हो जाती। अनेक प्रकार के पाचक चूर्ण या टैंवलेट चलाती रहती।

परेशानी का विकास क्रम चलता ही रहा। रक्तचाप उच्च हो गया और कभी-कभी अति कम रह जाता। चक्कर-सा आता रहता और कभी-कभी एकाध क्षणके लिए सिरसे

लेखिका

और चेतनासे सम्बंध टूटने-सा लगता। डाक्टरोंने दवा देनेके साथ सलाह दी कि, शरीर का भार कम किया जाना अति आवश्यक है। चिकनाई, चावल और आलू का सेवन कम करने को कहा गया। परहेज भी किया और भोजनकी मात्रा भी कम की; किन्तु भार तो कम होनेका नाम ही नहीं ले रहा था। ऐसा लगता था, जैसे हवा और पानीसे भी भार बढ़ता हो।

अब यदा-कदा गुर्दोंमें भी कष्ट होने लगा था। बहुत तीव्र पीड़ा तो कभी नहीं हुई; पर पीड़ा होती कई बार थी, जो सिंकाई करने पर धीरे-धीरे ठीक हो जाती थी। डाक्टरोंने बताया कि, जिगरके ठीक कार्य न करनेका प्रभाव धीरे-धीरे गुर्दों पर भी होने लगता है। इस प्रकार पता नहीं किस-किस बातका कहाँ-कहाँ प्रभाव होता रहा; पर झंझट बढ़ता ही चला गया। पिंडलियोंमें दर्द रहने लगा, चलनेमें सांस फूलने लगी, थोड़े-थोड़े कार्य से थकान और ज्वर होने लगा। ज्वर तीव्र तो नहीं होता था; पर हो कभी भी जाता था और घण्टा-दो घण्टा विश्राम करने पर स्वयं ही ठीक भी हो जाता था। मुंह सूखने लगा और जिह्वा पर कांटे से खड़े हो जाते। कभी पेशाब बहुत कम आती और सारे शरीर पर सूजन-सी आ जाती। कभी पेशाब अधिक आती और दिल घबड़ाने लगता। किसीसे अपना कौन-सा कष्ट कहूं और किसे न कहूं। सिर दर्द की बात कहूं या पेट दर्द की अथवा पैरोंके दर्द की।

मैंने सोच लिया था कि, मैं अपने किसी भी रोगकी बात नहीं कहूंगी और न ही कोई दवा करूंगी। सच बात यह है कि, अब तक मुझे दवाओंसे घृणा हो गयी थी और डाक्टरों परसे मेरी आस्था उठ चुकी थी। जो सम्भव होता और जैसे भी सम्भव होता, अपना घर-गृहस्थीका कार्य कर लेती और जब आवश्यक होता लेट जाती। लेटने या सोने पर कुछ-न-कुछ हल्कापन अवश्य अनुभव होता था। अपने कष्टको शक्तिभर अपने तक सीमित रखनेकी चेष्टा करती रही। वास्तविकताको कोई छिपा भी कैसे सकता है? रोग सर चढ़कर बोल रहा था। चेहरे पर उसकी छाया झलकने लगी थी। न गर्मी सहन होती थी न ही ठंढ। इतने सारे झंझटों में बस एक ही सम्बल था, जिसके सहारे जीवन चल रहा था। मुझे घरके सभी सदस्यों का सम्पूर्ण सहयोग, सहानुभूति और सद्भाव प्राप्त था।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक दिन पतिदेव मेरा हाल देखकर कहने लगे कि, "लगता ऐसा है कि, अब तो तुम्हें गोरखपुर भेजना ही पड़ेगा।" मैं बार-बार पूछती रही कि, यह गोरखपुर भेजनेकी क्या सूझ रही है? उन्होंने कुछ खुलकर तो कई दिन तक नहीं बताया; पर अवसर मिलते ही फिर-फिर कहते रहते कि, "अब तो भेजना ही पड़ेगा।" काफी पूछने पर उन्होंने बताया कि, वहां एक आरोग्य-मन्दिर है, जिसमें बिना दवाओं के केवल मिट्टी, पानी धूप और हवासे प्राकृतिक ढंगसे इलाज किया जाता है। उनका कहना था कि, मुझ-जैसे मरीजों का इलाज केवल ऐसी ही जगह पर हो सकता है।

मैंने आरोग्य-मन्दिरके संचालक महोदय के नाम पत्र लिख दिया। यथासमय उत्तर मिला, ठीक होने का आश्वासन मिला और कुछ जानकारी भेजनेको कहा गया। इस प्रकार 2 या 3 पत्रों का आदान-प्रदान होनेके बाद 15 अगस्तको दस बजेकी गाड़ीसे हम लोग गोरखपुरके लिए चल पड़े और अगले दिन शामको गोरखपुर पहुंच गये। एक दो दिन इधर-उधर घूमे और दर्शनीय स्थान देखे। गोरक्षनाथ का भव्य मन्दिर देखकर संतोष हुआ। शहरके स्थानोंमें गीता-वाटिका, गीता-प्रेस और विश्वविद्यालय अच्छे स्थान हैं। स्वयं आरोग्य-मन्दिर एक रमणीक स्थल है। यह स्थान प्रकृतिकी गोदमें है तथा शहरकी भीड़-भाड़से अलग है। यहां श्री संचालक महोदयसे तथा अन्य व्यक्तियोंसे बातें करके ऐसा नहीं लग रहा था, जैसे हम लोग किसी नये स्थान पर हों। बड़ा ही स्वभाविक-सा वातावरण था और उनके आत्मविश्वासको देखकर लगा कि, निश्चय ही यहां पर रहकर सबकुछ ठीक हो जायेगा।

22 अगस्त 1982 से मैंने मन्दिर में रहना प्रारम्भ किया। प्रारम्भमें पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी रखी गयी एवं एनीमा दिया गया। अभी खान-पानमें चोकर समेत रोटी और उबली हुई सब्जी दी जा रही थी। नाश्ते में पचास ग्राम पानीमें भीगी किशमिश मिलती थी। यही खाना लगभग पन्द्रह दिन तक चलता रहा था। इन पन्द्रह दिनोंमें मेरा वजन पांच किलो कम हो गया। इलाजमें धूप-स्नान, गीली चादर, मालिश, गर्म पानी का पैर का नहान एवं कटि-स्नान आदि चलता रहा। कटि-स्नान के उपरान्त टहलने जाना पड़ता था।

दो सप्ताह यह कार्यक्रम चलाने के बाद, उपवास प्रारम्भ किया, जिसमें प्रतिदिन लगभग दो किलो पानी पिया जाता था। इस बीचमें जहां दर्द होता था, उसका उपचार गीली पट्टियों के द्वारा होता रहता था। यह उपवास भी पन्द्रह दिन चला। इस बीचमें कुछ दुर्बलता का अनुभव अवश्य हुआ। उपवासके समयमें पहले सप्ताह में घूमना-फिरना एवं पुस्तकें पढ़ना ठीक प्रकार चलता रहा; किन्तु उसके उपरान्त दुर्बलताका अह-सास होने लगा और घूमना-फिरना कम कर दिया। आराम अधिक करती। इस स्तर पर अधिक वार्ता आदि भी नहीं करने को कहा जाता था। इन दिनों में पांच किलो भार फिरसे कम हुआ।

अब दूधका कल्प शुरू हुआ, जो 40 दिनों तक चला। इस बीच दूधके साथ-साथ कभी खजूर कभी केला एवं कभी मुनक्का चलता रहता था। इलाजमें स्टीम बाथ, गीली चादर, मालिश एवं एनीमा चलता रहा। इस पूरी अवधि में शरीर का अठारह किलो भार कम हुआ व इसके अतिरिक्त जो दर्द शरीरके विभिन्न अंग-प्रत्यंग में होते रहते थे, वे सभी समाप्त हो गये। पेट की अधि-कांश सूजन समाप्त हो गयी।

जब मैं गोरखपुर से घर आयी, तो इतना अधिक परिवर्तन था कि, परिचित जन भी देखकर पहचान नहीं सके। कई तो मुझे मेरी छोटी बहन ही समझते रहे। जितना परि-वर्तन शरीरमें हुआ, उससे कहीं अधिक परि-वर्तन मेरे मन व आत्मविश्वासमें हुआ। कभी जो निराशा मेरे मन पर व्याप्त थी, अब वह विलीन हो गयी थी और मैंने एक नया जीवन ही पा लिया था।

अब मैं प्रति दिन 4-6 मील घूम आती हूं, गृह-कार्य सहर्ष और बिना किसी आलसके करती हूं। ठंढे जलसे ही सारे जाड़े भर स्नान करती रही और कभी कोई कष्ट नहीं हुआ। इस प्रकार जहां इतनी अधिक निराशा थी और एक प्रकारसे हिम्मत हार चुकी थी, गोरखपुर जाकर मैं वह सब वहीं छोड़ आयी और जिस प्रकार रात्रि समाप्त होने पर एक नया प्रभात आता है, वैसे ही मैंने भी स्वास्थ्य लाभ किया।

यह सब कुछ अधूरा ही रहेगा, जब तक मैं आरोग्य-मंदिरके संचालक महोदय श्री विट्ठलदास मोदी के कार्य करने के विषयमें न कह लूं। आप पूर्ण रुचिके साथ सबकी बातें सुनते हैं, मनन और विचार करते हैं और फिर इलाज देते हैं। आपका व्यवहार अस्पताली डाक्टरों जैसा नहीं है, वरन् ठीक ऐसा है जैसा कि, कोई अपने घर का बुजुर्ग हमें रास्ता दिखा रहा हो। आप प्रति सप्ताह आरोग्य-मन्दिर में इलाज कराने वालों की एक सभा करते हैं, जिसमें सब अपनी-अपनी बातें कहते हैं और जो पूछना चाहते हैं वह पूछते हैं। यह सभा बड़ी ज्ञानवर्द्धक होती है।

उनके अतिरिक्त भी जो लोग वहां कार्य-रत हैं सभी उदार स्वभाव वाले हैं। मैं सभी के प्रति अपना आभार प्रकट करती हूं और उनका धन्यवाद करती हूं।

नारी का स्वस्थ.....

(शेष पृष्ठ १९ से आगे)

जान सकती है कि, बच्चेको कब आहार देना है, और उपलब्ध आहार कैसे पकायें कि, वह अधिक-से-अधिक पोषक हो। विज्ञ नारी बच्चेको पानी उबालकर ठंढा करके देती है तथा हाथ धोकर बच्चेका आहार स्पर्श करती है और समय-समय पर बच्चेका वजन कराया करती है।

अपने इन उत्तरदायित्वोंके पालनके लिए विकासशील देशोंकी नारियोंको प्रोत्सा-हन देने को कौन कहे हतोत्साहित अधिक किया जाता हैं। यद्यपि तथ्य यह है कि, बच्चेका पोषण और स्वास्थ्य माँ की शिक्षा-दीक्षा पर आधारित है, पर विकासशील देशोंमें नारियां पुरुषोंसे दूनी अशिक्षित मिलेंगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्नोत्तर

इस स्तंभमें 'आरोग्य' के जिज्ञासु पाठकोंके सर्वसाधारणके लिए उपयोगी प्रश्नोंका उत्तर दिया जाता है। पाठक एक बारमें एकसे अधिक प्रश्न न पूछे और प्रश्नोत्तर-कूपनके साथ, जो इसी पृष्ठपर छपा है, संक्षेपमें लिखकर भेजें। प्रश्नकर्त्ता अपना पूरा पता जरूर लिखें। यदि वे चाहेंगे तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा।—संपादक

प्रश्न—मैं पंद्रह वर्षका एक युवक हूँ। मैं प्राप्त मात्रामें स्वस्थ हूँ। मेरा वजन 1 मन सेर है जो मेरी ऊँचाईके अनुसार ठीक पर एक बात है कि, मेरी छातीपर बीस पच्चीस धब्बे हैं, जो शरीरके रंगसे उजले स्पष्ट दिखायी देते हैं। आप इनके निवा-का कोई सरल उपाय बतावें, बहुत आभारी ऊँगा।

बृजमोहन सिंह, चम्पारन

उत्तर—जिन धब्बोंकी आप बात करते उन्हें सेहुली या सेहुआं कहते हैं और लोग हैं बहुत बड़ा रोग मानते हैं। पर, ये बड़ी सानीसे चले जाते हैं। इन धब्बोंका कारण भोजनमें हरीतिमाका कम या न होना। प नित्य कुछ कच्ची भाजियोंका व्यवहार हैं। यदि भाजियां कच्ची न खा सकें तो कर खायें; पर कुछ दिन बराबर इनका हार अवश्य करें। ये धब्बे तो चले ही गे, आपके शरीरकी सारी त्वचा अधिक ज हो जायगी।

यदि नित्यके साधारण स्नानके ठीक पहले शरीरको दस मिनट तक हाथसे रगड़ तो रोगके जानेमें शीघ्रता होगी।

प्रश्न—जब मैं अधिक खा लेता हूँ, तो कै हो जाती है।

नरेंद्रकुमार सिंह, मुजफ्फरनगर

उत्तर—आपपर प्रकृति कृपालु है कि, को अधिक खा लेनेपर कै हो जाती है या आप अपच, अग्निमंदता आदि रोगोंके शिकार हो जाते, भोजन-पानके सम्बंधमें मिताहारीकी आदत डालें, इससे कै भी नहीं होगी और आप अधिक स्वस्थ भी हो सकेंगे।

प्रश्न—क्या लेटे-लेटे पढ़ना हानिकर है? मेरा मतलब चित्त लेटकर पढ़नेसे है।

धर्मपाल, पटना

उत्तर—थोड़ी देर लेटकर पढ़नेमें कोई हानि नहीं है; पर यदि घंटों पढ़ना हो तो बैठकर ही पढ़ना चाहिए। बैठकर पढ़नेकी अपेक्षा लेटकर पढ़नेमें आंखोंपर अधिक जोर पड़ता है।

प्रश्न—मेरा बच्चा नरेन्द्र लगभग पाँच मासका है। उसे सख्त कब्जकी शिकायत रहती है, यदि उसे एनिमा न दिया जाय तो दो-दो दिन तक शौच नहीं होता। इधर उसे सर्दीकी भी शिकायत रहने लगी है, हाथ-पैर गरम रहते हैं। बच्चेकी माँको भी कब्जकी शिकायत रहती है। कुछ ऐसा उपाय बताएँ कि, बच्चे और उसकी माँका कब्ज चला जाय।

सोहनप्रसाद, दानापुर

उत्तर—बच्चेका कब्जका कारण उसकी माँको कब्ज रहना है। आप अपनी पत्नी के भोजनमें फल-तरकारियों को अधिक स्थान दें, वे आटा चोकर समेत, चावल कन समेतका व्यवहार करें। नित्य दो-ढाई सेर पानी अवश्य पीएं, उनका कब्ज चला जायगा और बच्चेका भी। बच्चेको दिनमें दो बार दो-दो तोला संतरे या टमाटर का रस दें, इससे बच्चेको शीघ्र लाभ होगा।

प्रश्न—मैं प्रदर रोगसे पाँच वर्षसे पीड़ित हूँ। डाक्टर वैद्योंकी अनेक दवाओंका मैंने विधिवत् सेवन किया। कोई लाभ नहीं हुआ। बहुत-सा रुपया गया—इसका अफसोस नहीं है; पर इसका कष्ट अवश्य है कि, वर्षोंसे दवाओंकी भक्त बनी रहकर भी कोई लाभ नहीं उठा सकी। आप कोई विधि बतावें, जिससे इस रोगसे छुटकारा पा सकूं।

सुशीला, नयी दिल्ली

उत्तर—प्रदर रोगका प्रधान कारण है, शारीरिक श्रम कम करना और भोजनमें अन्न, घी, चीनीका व्यवहार अधिक करना। यदि आप नित्य कोई हल्की कसरत इतनी देर करें कि, पसीना बह चले, तो यह रोग शीघ्र चला जाय। भोजन भी हल्का करें, चाय-चीनी का व्यवहार बिल्कुल बंद कर दें। आप शीघ्र देखेंगी कि, आपका रोग चला गया है।

प्रश्न—मेरी उम्र उन्नीस सालकी है, वजन एक मन तेरह सेर। यह सब तो ठीक है। सीना बत्तीस इंच है, पर छाती नारी स्तनकी तरह बढ़ी हुई है, जिससे देखकर मुझे लज्जा आती है।

रामलाल पोद्दार, चुरू

उत्तर—आपके सीनेके चुस्त न होनेका कारण है कसरतका अभाव। आप दंड-बैठक करना शुरू करें। धीरे-धीरे बढ़ाकर एक महीनेमें सौ दंड और दो सौ बैठक करने लगें। छह महीनेके अंतमें आप देखेंगे कि, आपकी लज्जाका विषय दूर हो गया है और आपका सारा शरीर ठीक सुगठित और सुडौल हो गया है।

प्रश्न—मेरे बाल बहुत सुंदर हैं, मैं उन्हें घुंघराले बनानेको बहुत उत्सुक हूँ। क्या आप मेरी कोई सहायता कर सकते हैं?

रामेश्वरी, मेरठ

उत्तर—कुछ लोगोंके बाल प्राकृत्या घुंघराले होते हैं और कुछके सीधे। जो है उसके विपरीत चाहकर तो आप व्यर्थमें अपने मनमें असंतोष पैदा कर लेंगी और आप-जैसे लोगोंकी कमजोरी समझकर बाल घुंघराले बनानेके जो विज्ञापन चलाये जाते हैं, उनमें फंसकर कुछ धन और गंवायेंगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

स्वास्थ्य-सम्बन्धी ८ श्रेष्ठ प्रकाशन

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इन्हें पढ़कर स्वास्थ्य उन्नत कीजिए और दूसरोंके स्वास्थ्य-प्राप्तिमें सहायक होइए

आहार-चिकित्सा-सम्बंधी महत्वपूर्ण ४ पुस्तकें,

आहार-चिकित्सा

(छठवां संस्करण).

ले० अनर्लड इहरिट

इहरिटकी बीमारी सांघातिक समझी जा रही थी। वे अपने आहार-चिकित्साके प्रयोगसे बिलकुल स्वस्थ हो गये और इतने स्वस्थ हुए कि वह सवा दो घंटे बिना ठहरे दौड़कर लोगों-को दिखा सके और आगे चलकर उन्होंने इसी आहार-चिकित्साके प्रयोगसे अपना स्वास्थ्य इतना उन्नत कर लिया कि छप्पन घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने डाक्टरों एवं मित्रोंको चकित कर दिया और फिर अपनी विधिपर उन्होंने हजारों रोगियोंको चलाकर पूर्ण स्वस्थ किया और अब वह सारी विधि उन्होंने "आहार-चिकित्सा" पुस्तकमें लिख दी है। ६ मूल्य रू०।

आदर्श आहार

(आठवां संस्करण)

ले० डा० सतीशचंद्र दास

यह पुस्तक नहीं भोजनद्वारा स्वास्थ्य-संरक्षण एवं रोगनाशका एक अपूर्व मंत्र है। इस ग्रंथके लेखक हैं डा० सतीशचंद्रदास एल० आर० एफ० सी० पी० एस० (एडिनवरा) एल० आर० एफ० पी० (ग्लासगो) एल० एम० (डबलिन) एल० एम० एस० (कलकत्ता) जिन्होंने अपनी जोरोंसे चलती एलोपैथी की प्रैक्टिसको छोड़कर प्राकृतिक चिकित्साको अपनाया था। इस पुस्तकमें उन्होंने अपने जीवनमें हुए भोजन सम्बन्धी सारे अनुभवोंका सार भर दिया है। मूल्य केवल ५ रु०।

कच्चा खानेकी कला

(चौथा संस्करण)

ले० डा० सत्यप्रकाश

भोजनशास्त्रियों का मत है कि स्वास्थ्य- को उत्तम बनाये रखनेके लिए मनुष्यके भोजनमें पचास प्रतिशत ऐसे खाद्य होने चाहिए जो आगेके सम्पर्क में न आये हों इसके लिए हमें फल और कचंबरका व्यवहार अधिक-से-अधिक करना चाहिए। पर अपक्वाहारको भी संयोगसे स्वादिष्ट और स्वास्थ्यकर बनाया जा सकता है। यह कैसे? इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तक से लें और अपने स्वास्थ्यको उत्तम बनानेकी ओर अग्रसर हों? बढ़िया छपाई, सुन्दर दुरंगा कवर मूल्य केवल ४ रु०।

दुग्ध कल्प

(पाँचवा संस्करण)

ले० विट्ठलदास मोदी

(उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा पुरस्कृत)

दूध शरीर को पुष्ट तो करता ही है रग-रग, नस-नस को धोकर शरीरको निर्मल बना देता है और रोग इसके कल्पसे चले जाते हैं। इसकी विस्तृत विधि इस पुस्तकमें पढ़ें और लाभ उठायें। मूल्य ४ रु०।

उपवास-चिकित्सा-सम्बंधी २ प्रकाशन,

उपवास चिकित्सा

(दूसरा संस्करण)

ले० बर्नर मेकफैडेन

उपवास करनेकी इस पुस्तकमें वह सांगोपांग विधि दी गयी जिसके अनुसार चलकर हो उपवास का पूरा-पूरा लाभ उठाया सकता है। मूल्य ६ रु०।

उपवाससे लाभ

(नवम् संस्करण)

सं. विट्ठलदास मोदी

रोगोंको दूर करनेका उपवास एक बड़ा साधन है। पर इस उपयोग समझकर ही करना चाहिए। गंगाकी तरह जहां यहां लो को तारता है, तैरना न जानने वालोंको डुबोता भी है। 'उपवास लाभ' उपवासके लाभोंको बताकर उपवास करनेकी कलामें अब जो उन्नति हुई हैं उससे भी आपको परिचित करायेगा। यह परि आपको इस पुस्तकमें उपवासके विविध आचार्य ही देंगे। जिन्हें मंत्रमुग्धकी नाई पढ़ते रहेंगे। पुस्तकके अंत में एक भारतीय उपवासी चालीस दिनके उपवास की डायरी भी दी गयी है। पृष्ठ सं १५४ मूल्य ६ रु०।

व्यायाम और योगासन-सम्बंधी २ पुस्त

योगासन

(छठां संस्करण)

ले० श्री आत्मानन्द

उत्तर प्रदेश सरकार से पुरस्कृत

योगासन हिन्दुस्तानके ऋषियोंद्वारा संस्कृत प्राचीनतम प्रणा तो है ही, यह दुनियाकी मानी हुई श्रेष्ठतम व्यायाम प्रणाली है। यह स्वास्थ्य सम्बर्धन के साथ-साथ रोग निवारण में भी अ तीय है। योगासन की विधियां और योगासन इस सचित्र "योगास द्वारा सीखिए और योगासनों द्वारा रोग निवारणकी कलाकी जा कारी प्राप्त कीजिए। पृष्ठ-संख्या १६८, बढ़िया छपाई, दुरंगा क मूल्य केवल ७ रु०।

सुगठित शरीर

(दूसरा संस्करण)

ले० डा० चतुर्भुजदास मोदी

सांडकी छाती, शेरकी कमर, हिरनकी छलांग देखकर आप उठते हैं ये सुन्दर है। सौन्दर्य अङ्ग -सौष्ठवका प्रतिफल है। आप हों या पुरुष, अपने अङ्ग-अङ्गको सुगठित बनायें। आप अपनेमें शक्ति वृद्धिका तो अनुभव करेंगे ही, आप सुन्दर भी लगने लगेंगे। शरीर प्रत्येक अङ्गको सौष्ठव प्रदान करना एक कला है। 'सुगठित श पढ़ें आप इस कलाके पंडित हो जायेंगे और यदि आप अपने ज्ञानके अनुसार चलें तो लोग आपके सुगठित शरीरको देखकर ई करेंगे। मूल्य १० रुपया।

ये आठ पुस्तकें 'आरोग्य' के ग्राहकों को पौने मूल्यमें मिलेगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मिलनेका पता—व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य–संबंधी उत्तम पुस्तकें

१.	CURE--THROUGH OSTEOPATHY by Dr. K. M. Modi	Price Rs. 20/-
२.	MIND YOUR MENTAL HEALTH by Dr. Hardwari Lal Sharma	" Rs. 20/-
३.	भगवान बुद्ध : जीवन और दर्शन—ले० सिद्धातिस्स—अनु० श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
४.	रोगोंकी सरल चिकित्सा—ले० विट्ठलदास मोदी	१६-००
५.	योगासन—आत्मानंद	७-००
६.	उपवास-चिकित्सा—ले० बर्नर मैकफैडेन	६-००
७.	सुगठित शरीर—ले० डा० चतुर्भुजदास मोदी	१०-००
८.	दुग्ध-कल्प—(चौथा संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	४-००
९.	उठो—(चौथा संस्करण) ले० स्वामी कृष्णानंद	५-००
१०.	जल चिकित्सा—फादर कनाइप	८-००
११.	बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग—(दूसरा संस्करण) सं० श्री विट्ठलदास मोदी	१०-००
१२.	आहार-चिकित्सा—(चौथा संस्करण) श्रीअर्नाल्ड इहरिट	६-००
१३.	आदर्श-आहार—(सातवां संस्करण) डा० सतीशचन्द दास	५-००
१४.	उपवाससे लाभ—(सातवां संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
१५.	कच्चा खाने की कला—डा० सत्यप्रकाश	४-००
१६.	सर्दी-जुकाम खाँसी—ले० डा० रैम्सस अल्सेकर	४-००
१७.	रोगों की नयी चिकित्सा—ले० लुई कूने	१२-००
१८.	जीने की कला—ले० विट्ठलदास मोदी	८-००
१९.	यूरोप-यात्रा—श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२०.	स्वास्थ्य कैसे पाया—सम्पादक श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२१.	प्राकृतिक जीवन की ओर—एडोल्फ जस्ट	१०-००
२२.	वैज्ञानिक मालिश—श्री सत्यपाल	६-५०
२३.	रोगों की अचूक चिकित्सा—ले० जानकीशरण वर्मा	४०-००
२४.	अचूक चिकित्सा के प्रयोग—ले० " "	१५-००
२५.	शिशु रोगोंकी गृह-चिकित्सा— " "	८-००
२६.	दैनन्दिन रोगों का प्राकृतिक चिकित्सा—डॉ० कुलरंजन मुखर्जी	१५-००
२७.	स्त्री रोगों की गृह चिकित्सा—ले० डा० कुलरंजन मुखर्जी	१०-००
२८.	नीरोग होनेका सच्चा उपाय—डा० आर० टोक्र ट्राल	४-५०
२९.	आकृतिसे रोगकी पहचान—डा० लुई कूने	४-५०
३०.	सूर्य नमस्कार—श्रीमंत बाला साहब पंत	१५-००
३१.	निरामिषाहार दर्शन—श्री जगदीश्वर जौहर	२५-००
32	—Nature Cure for Common Diseases—V. D. Modi (रोगों की सरल चिकित्सा का संक्षिप्त अनुवाद)	Price Rs. 14/
33	—Your Diet in Health & Disease by Dr. Harry Benjamin	Price Rs. 7/50
34	—Better Sight Without Glasses by Dr. Harry Benjamin	Price Rs. 9/-
35	—Philosophy of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-
36	—Practice of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/

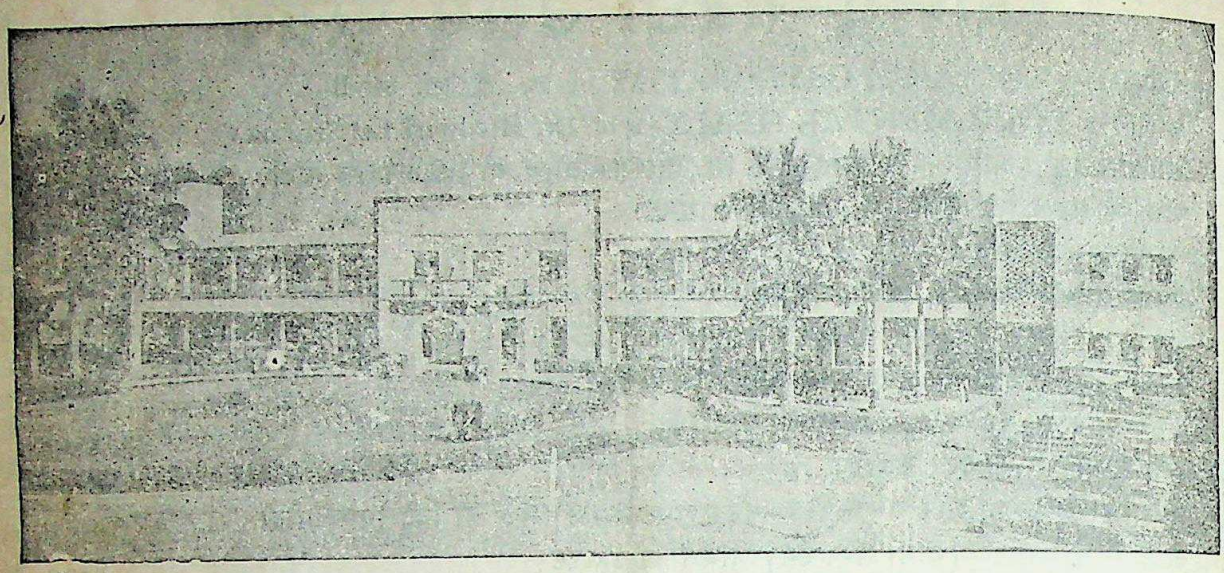
ऊपर की प्रथम इक्कीस पुस्तकें आरोग्यके ग्राहकोंको पौने मूल्यमें दी जायेंगी।

नोट :—पुस्तकोंके हर पार्सलपर रजिस्ट्रेशन चार्ज पौने तीन रुपया अलग लगता है। अर्थात्-आप एक रुपयेकी भी पुस्तक मंगायें तो रजिस्ट्रेशन चार्ज वजन चार्ज के अलावा पौने तीन रुपया लगेगा और दस रुपये की मंगायेंगे तो वजन खर्चके अलावा रजिस्ट्री खर्च पौने तीन रुपया ही लगेगा। अतः ग्राहकों को चाहिए कि, वे एक साथ अधिक-से-अधिक पुस्तकोंका आर्डर दें।

व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य-मंदिर २७३००३, गोरखपुर (उ० प्र०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

S.L.No. 14...
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



आरोग्य-मंदिरका नवनिर्मित भवन

यदि आप जीवनसे निराश हो चुके हैं?

समझ बैठे हैं कि आपका रोग जानेका नहीं, तो

प्राकृतिक चिकित्साका

सहारा लीजिए

यह शरीर मिट्टी, पानी, धूप और हवाका बना है और उन्हींके समुचित प्रयोगसे वह फिर नवीन हो सकता है। इसके अलावा 'आरोग्य-मंदिर' में

आपको प्राकृतिक चिकित्साके साधन जल, धूप, मिट्टी, वायु, आसन, प्राणायाम, मालिश, उपवास, युक्त आहारकी विधि करायी और बतायी जायगी। सूर्यकिरण-चिकित्सा, दुग्ध-कल्प और विचार-शक्तिके प्रयोगसे भी आप परिचित होंगे। अपना स्वास्थ्य लौटानेके साथ-साथ अपने कुटुम्बवालों और इष्ट-मित्रोंको प्राकृतिक साधनों-द्वारा रोगमुक्त और स्वस्थ रहनेकी सलाह देने लायक हो जायँगे।

विशेष जानकारीके लिए 'अरोग्य-मंदिर का परिचयपत्र मँगानेकी कृपा करें।

पत्र-व्यवहारका पता।

संचालक—अरोग्य-मंदिर

पोस्ट : आरोग्य मंदिर—२७३००३, गोरखपुर (यू० पी०)

तारका पता—'नेचर' (Nature) फोन नं० ३१६९

वार्षिक १८ रु०]—मुद्रक—अशोक सहगल, अशोक मुद्रण गृह, ४२, ताशकन्द मार्ग, इलाहाबाद [एक प्रति १ रु० ६० पै०

प्रकाशक—विट्ठलदास मोदी, आरोग्य मंदिर, गोरखपुर।
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भारत

पुस्तकालय
गुरुकुल कांगड़ी
28
क्रमांक
प्राप्ति दिनांक 28 6 83

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहाँ क्या पढ़े ?

1. भारत की एलोपैथी—श्री स्पार्टेकस — द्वितीय कवर
2. 'सहचित्तमेषाम'—विनोबा भावे — 1
3. विचार और व्यक्तित्व—स्वामी कृष्णानंद — 2
4. रात्रि को होने वाली पीड़ा—'हिन्दू' से — 2
5. आहार-सम्बन्धी मौलिक नियम—सम्पादकीय — 3
6. आनन्द का स्रोत क्या है—डा० रामकृष्ण पोरवाल — 4
7. क्या विद्युत्-चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा है—डा० केकी आर० सिधवा — 5
8. आपके स्वास्थ्य का बीमा—लहसुन—श्री श्यामसुंदराचार्य — 7
9. दमा—श्री जगतेश त्रिपाठी — 9
10. गर्भवती नारी के लिए धूप और हवा—श्रीमती सत्यवती — 10
11. बच्चों के पालन-पोषण के सम्बन्ध में—डा० रामेश्वरी चट्टोपाध्याय — 11
12. आप अपने को बदल सकते हैं—श्री हारकोर्ट राय — 12
13. गुरुजनों का कहना है—संकलित — 15
14. शरीर का अपना पीड़ा-निवारक है—सुश्री बारबरा रिजई — 17
15. आप आराम क्यों नहीं करते—श्री मनमोहन देसाई — 19
16. मैं मोदीजी की चक्की का आटा खाता हूँ—श्री रमेशकुमार मदान — 21
17. प्रश्नोत्तर — 23

भारत की एलोपैथी

श्री 'स्पार्टेकस'

प्रयागके ही रहनेवाले मेरे एक डाक्टर मित्र आजकल अमेरिकामें प्रैक्टिस करते हैं। हाल ही में वे भारत आये थे। अपनी इस यात्रामें वे प्रयाग भी आये और कई अन्य नगरोंमें भी गये।

उन्हें इस बातसे बड़ा आघात पहुँचा कि, अमेरिका तथा यूरोपमें जो दवाएं निषिद्ध हैं, या बहुत ही कम किन्हीं विशेष परिस्थितियों में दी जाती हैं, भारतमें बहुत बड़े पैमाने पर बड़ी लापरवाही से प्रयोग में लायी जाती हैं। इस बीभत्स स्थितिका दोष उन्होंने पाश्चात्य देशों की बहुराष्ट्रिय दवा-निर्माता कम्पनियोंको और उनके भारतीय भागीदारों को दिया। यदि ये दवा बनाने वाली कम्पनियाँ विकासशील देशों के निवासियों का 'परीक्षण-पशु' के रूप में उपयोग कर रही हों, तो यह भी कोई आश्चर्यकी बात न होगी।

उदाहरणके रूपमें उन्होंने निम्नलिखित दवाओंकी चर्चा की जो भारतमें धुंआधार प्रयोग की जा रही हैं :

एथेम्बुटोल और **रैफापिजिमा** का प्रयोग यक्ष्मा-अस्पतालोंमें नियमित रूपसे हो रहा है। एथेम्बुटोल प्रयोगकर्त्ताको अंधा बना देती है और रैफापिजिम यकृतको विकृत कर रोगीको मृत्युके द्वारा तक पहुँचा देती है : अमेरिका और यूरोपके डाक्टर इनको नुस्खेमें विरल ही लिखते हैं।

टेट्रासाइक्लीन निस्सन्देह, जीवन-रक्षक दवा है; पर यदि इसको दस वर्षसे कम उम्रके बच्चेको दिया जाता है, तो वह हड्डियों और दाँतों को अपविकसित (डीजेनेरेट) करता है। अमेरिकामें बच्चोंके लिए टेट्रासाइक्लीनके जितनेभी 'सोल्यूशन' थे, सभी प्रतिबंधित कर दिये गये हैं। अब इन्हें भारतमें चला दिया गया।

(शेष पृष्ठ २० पर)

बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग

बच्चोंका रोगमुक्त करना बहुत सरल है और उन्हें स्वस्थ रखना और भी सरल! यह पुस्तक आपके सामने बच्चोंके रोग और उनके स्वास्थ्यका विषय बिल्कुल स्पष्ट कर देगी। इस पुस्तककी उपयोगिता इसकी विषय-सूचीसे आसानीसे समझी जा सकती है।

(1) बच्चोंका अपूर्ण पोषण, (2) नवजात शिशुओंका सर्वोत्तम आहार, (3) शिशुओंका पालन-पोषण-1, (4) शिशुओंका पालन-पोषण-2 (5) शिशुओं की देखभाल, (6) तगड़े और नाजुक बच्चे, (7) दंतप्रस्फुटन, (8) दांतोंकी रक्षा, (9) अल्पवयस्क बच्चोंका आहार-1, (10) अल्पवयस्क बच्चोंका आहार-2, (11) बच्चों की सुरक्षा, (12) बच्चोंके प्रथम दो वर्ष, (13) नेत्रोंकी रक्षा, (14) आत्म-विकासका अवसर, (15) शिशुओंका शिक्षण, (16) स्वास्थ्य-संबंधी नियमोंका ज्ञान, (17) असंगत व्यवहार, (18) बच्चोंकी समस्याओंका हल, (19) मानसिक स्वास्थ्य, (20) प्रेमका पाठ, (21) मानसिक शिक्षा, (22) व्यावहारिक शिक्षा, (23) बच्चोंके प्रति व्यवहार, (24) हठी बच्चे, (25) हतोत्साह बच्चोंका सुधार, (26) बाल-रोगोंका कारण और उपचार, (27) रोगीकी पूर्वावस्था और उसका निवारण (28) दवा और टीका (29) पेटका दर्द, (30) कोष्ठबद्धता, (31) अग्निमांद्य, (32) उदरामय या कै की प्रवृत्ति, (33) सर्दी और खांसी, (34) कुकुर खांसी, (35) श्वसनी प्रदाह, (36) सामान्य चर्मरोग, (37) चेचक, (38) चुन्ना या कृमि-रोग, (39) ग्रंथिवृद्धि, (40) उपजिह्विकाओं का शोथ, (41) कर्णमूल,-शोथ, (42) आरक्त ज्वर, (43) रोहिणी डिप्थीरिया, (44) तांडव, (45) अम्लोत्कर्ष। सुदर दुरंगा कवर, मूल्य 10 रुपया।

आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर 273003

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

अंक १२

आरोग्य

शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सर्वश्रेष्ठ पत्र]

जून १९८३

प्रधान संपादक
विट्ठलदास मोदी

संपादक
विमलकुमार मोदी

वार्षिक १८ रुपया
एक अंक १ रुपया ६० पैसा

'आरोग्य'-कार्यालय
गोरखपुर (उ० प्र०)

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'सहचित्तमेषाम्'

विनोबा भावे

'चित्त-निर्माण' की आवश्यकता

आज दुनियामें चित्त-निर्माणकी जरूरत है; क्योंकि विज्ञान-शक्ति बहुत जोरोंसे बढ़ रही है। उत्तरोत्तर बाह्य निर्माण जितने वेगसे होगा, उतने ही वेगसे चित्त-निर्माण हो, यह आवश्यक हो गया है। इसीलिए, दुनियाके भिन्न-भिन्न चिन्तक बार-बार इकट्ठा होते हैं और चिन्तन-मनन करते हैं। दुनिया में कई निमित्त ढूंढ़-ढूंढ़कर लोग इकट्ठा हो जाते हैं। कहीं पीस कॉन्फरेंस है, कहीं शिक्षण-शास्त्र का विचार है, कहीं साहित्य-विकास का विचार करना है। हिन्दुस्तान में भी पीस-कॉन्फरेंस के बारेमें सोचा जा रहा है, ऐसी मिली है। उसमें दुनिया-भरके शान्ति चाहनेवाले सम्मिलित होंगे।

ऐसी परिषदें पुराने जमानेमें भी होती थीं। बौद्ध और जैन अपने ग्रंथोंके विचारके लिए इकट्ठा होते थे। उस जमानेमें तो आने-जानेके साधन भी नहीं थे, फिर भी लोग जाते थे और इकट्ठा होते थे। अब दुनियाभर के देशोंके लोग इधरसे उधर जाते-आते हैं। यह क्रिया बार-बार हो रही है; क्योंकि आज यह जरूरी है।

एक शब्द ऋग्वेदके अन्तमें आता है—**'सहचित्तमेषाम्'**। यह ऋग्वेदका खास शब्द है। **'समानं मनः समितिः समानी'**—हम सबका मन, हम सबकी बैठक समान हो। इसके लिए तो वेदमें 'समान' शब्दका इस्तेमाल किया; लेकिन यह एक नया शब्द बनाया। सबका 'सहचित्त' हो।

'समान चित्त'

'एकचित्त बनो,' यह नहीं कहा। 'एक-चित्त' बनेगा, तो विविधता का लाभ नहीं मिलेगा। एकतानता आयेगी। विचारमें वृद्धि नहीं होगी। विचार का संशोधन नहीं होगा। जो विचार मेरा है, वही आपका हो, तो हम इकट्ठा क्यों होंगे? एकचित्त बनेंगे, तो विचार और चिन्तनके लिए एकत्र होनेकी जरूरत नहीं रहेगी। दूसरे कामके लिए भले ही इकट्ठा हों। एकचित्त होगा, तो समझना चाहिए कि, प्रलय होगा। चित्त-लय होगा और चित्त लीन होने पर दुनियाका लोप होगा, लय होगा। साम्यावस्थामें गुण-क्रिया समाप्त होगी। 'समान चित्त' की बात भी नहीं है। याने किसी एक प्रसंग पर सब एक हो गये। एक सामान्य कार्यक्रम तय किया, तो समान चित्त हो गया। लेकिन, यह छोटी चीज है। उस प्रोग्राम पर लोग एकता करते हैं और उसे अमलमें लानेकी कोशिश करते हैं। लेकिन, एकचित्त यानी प्रलयका लक्षण! यह बुरी बात तो नहीं है; लेकिन विश्वका प्रलय होगा, तो प्रकृति लय होगा। याने हमारी जीवनचर्या नहीं रहेगी। यह है—एकचित्त और समान चित्त। समान चित यानी सर्वसामान्य कार्यक्रम, जिसमें सर्वसाधारण अंश समान रहेगा।

भारतके लिए हम यही सुझाव दे रहे हैं कि, कोई ऐसा 'कॉमन' प्रोग्राम हो, जिसमें मिनिमम एग्रीमेंट' हो। और, बातोंमें चाहे मुख्तलिफ राय हो; लेकिन इतना एक प्रोग्राम बनानेके लिए हम एक हो जायँ, नहीं तो पार्टियाँ नाहक टकराती हैं। इसलिए, न्यून-तम साधारण अंश समान रहे, ऐसा प्रोग्राम करना चाहिए।

अन्योन्य बोध

'एकचित्त' और 'समान चित्त'से भी भिन्न जो 'सह-चित्त' शब्द है, वह बहुत जानदार है, अच्छा है। उसमें समान चित्तका विरोध नहीं है; लेकिन सहचित्त होना आवश्यक है। आप और हम बार-बार इकट्ठा होते हैं, इस तरह सह-चिन्तन की प्रक्रिया की जरूरत महसूस होनी चाहिए। एक-दूसरेके साथ सलाह-मशविरा करना चाहिए। यह एक बहुत बड़ा भक्त-लक्षण है। गीताने इसे नाम दिया है—**बोधयन्तः**

(शेष पृष्ठ २० पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विचार और व्यक्तित्व

स्वामी कृष्णानंद

आपको कौन बनाता है ? आपके विचार —अच्छे या बुरे ! किसीभी विचारको जब आप अपनाते हैं तो वह आपका अंश बन जाता है। विचारोंमें आपका अंग बननेकी क्षमता उसी परिमाणमें होती है कि, जिस तीव्रतासे आप उन्हें ग्रहण करते हैं।

जब आपको शब्दोंद्वारा कोई अनुप्राणित करनेकी कोशिश करता है, अथवा जब आप कोई धार्मिक ग्रंथ पढ़ते या सुनते हैं, तब जिस अनुपातसे प्रकट किये गये विचार आपको पसंद आते हैं, अथवा जिस गहराईसे आपका मन उन्हें ग्रहण करता है, उसीके अनुसार कम या अधिक वे आपके हो जाते हैं और आप उनसे लाभान्वित होते हैं।

विचारोंका, व्यक्तित्वमें प्रवेश करनेका यह एक साधारण नियम है। गलत विचारोंके लिए भी यह उतना ही सही है, जितना की सही विचारोंके लिए। जब आपको अन्यायकी कोई कथा सुनायी जाती है अथवा अन्यायकी घटना आप कहीं पढ़ते हैं और यदि अन्यायके प्रति आपकी सहानुभूति हो जाती है अथवा मनमें आप कह उठते हैं कि, उसने अत्याचार नहीं किया, वरदान दिया है, तो आप बिना अपने मुखसे एक शब्द निकाले भी उस पापमें शरीक हो जाते हैं और अन्याय आपके अंतरमें प्रवेश कर जाता है। आप अन्यायी और क्रूर बननेकी ओर होते हैं। विचारको मनसे स्वीकार अथवा अस्वीकार करनेका प्रभाव बहुत व्यापक होता है।

विपरीत और बुरे विचारों तथा गंदे कार्योंको किसी अवस्थामें भी स्वीकार न करना अपनी आत्मको विमल एवं पवित्र बनाये रखनेका एक सुंदर नियम है।

सत्य और सौंदर्यसे आप घिरे हुए हैं। मनके उचित विश्लेषणद्वारा उनसे अपना संबंध स्थापित कीजिए। केवल भली बात स्वीकार कीजिए।

रात्रिको होने वाली पीड़ा

'हिन्दू' से साभार

"क्या आप मेरी मरोड़के सम्बंधमें कुछ बतायेंगे ?" श्रीमती एफने अपनी शिकायत बताते हुए पूछा। उनकी शिकायत थी कि, लगभग 15 दिनोंसे रातको प्रतिदिन पिंडलियोंमें इतनी तीव्र ऐंठनयुक्त पीड़ा होती है कि, उनकी नींद खुल जाती है। उन्होंने कहा—"मेरी यह पीड़ा इतनी भयंकर होती है कि, पूरी रात मैं जगती ही रह जाती हूँ। मुझे तो उसकी कल्पनासे अब सोने जातेभी डर लगता है कि, कहीं पीड़ाके कारण मुझे फिर न जगना पड़े।" अपनी बात स्पष्ट करते हुए उन्होंने कहा कि, "मेरी पीड़ा घोर कष्टदायक है।"

मैंने उनसे पूछा—"क्या आपको किसी अन्य समय भी ऐसी पीड़ा होती है ?" इसके उत्तर में श्रीमती एफ ने नकारात्मक रूपमें सर हिला दिया। मेरे प्रश्न और अपने उत्तर पर थोड़ी देरतक लगता रहा कि, वे उलझनमें पड़ गयी हैं। उन्होंने पूछा —"क्या इससे चिकित्सामें अन्तर पड़ने वाला है ?"

अपनी बात स्पष्ट करते हुए मैंने कहा —"जब आप चल रही हों, ऐसे समय यदि ऐसी ऐंठनयुक्त पीड़ा हो तो निदान यह होगा कि, आपके रक्त-संचालनमें गड़बड़ी है।"

"नहीं, ऐसी बात नहीं है।"—श्रीमती एफने अपनी स्थिति स्पष्ट करते हुए कहा— "मैं बिना किसी कष्टके मीलों चल सकती हूँ। पीड़ा तो मात्र रात को सोने के बाद होती है।"

जब उन्होंने अपनी पीड़ाका कारण जानना चाहा, तब मुझे स्वीकार करना पड़ा कि, यद्यपि हालके वर्षोंमें पिंडलियोंमें रातको अनायास होने वाली तीव्र पीड़ाके सम्बंधमें काफी शोध-खोज हुआ है; पर इसके कारणके सम्बंधमें चिकित्सा-विज्ञान किसी निश्चित निष्कर्ष पर नहीं पहुँचा है और अनेक प्रकार की बातें कही-सुनी जा रही हैं।

कुछ विशेषज्ञों का कहना है कि, अति सूक्ष्म रक्तवाहिनी केशिकाओंमें कुछ परिवर्त्तन आनेसे यह पीड़ा होती है। उनका तर्क है कि, ऊतकोंमें टाक्सिक पदार्थ संगृहीत हो जाते हैं और ये टाक्सिक पदार्थ ही मांसपेशियोंमें अति संकुचनकी स्थितिके लिए कारण-रूप होते हैं।

अन्य विशेषज्ञों का कहना है कि, मांसपेशीय रेशोंके लघु होने (शार्टनिंग)से इस प्रकारकी ऐंठनयुक्त पीड़ा होती है। यह स्वतः मांसपेशीमें होने वाली एक अस्वाभाविक प्रक्रियाका प्रतिफल है। इस स्थितिमें मांसपेशी जितना आक्सीजन प्राप्त करती है, उससे अधिक आक्सीजन से रक्त वंचित होता है।

एक तथ्य यह भी है कि, जो नारियाँ गर्भनिरोधी-गोलियोंका प्रयोग करती हैं उनको रात्रि में इस तरहकी पीड़ा होते अक्सर सुना गया है। यह पीड़ा ऊतकोंमें रक्तकी आपूर्त्तिमें हुए परवर्तनके कारण होता है। इस बातसे पूर्वकी दोनों बातोंकी पुष्टि भी हो जाती है।

मेरी बात सुनकर श्रीमती एफने पूछा— "आपका कहनेका तात्पर्य यह है कि, इस प्रकारकी ऐंठनयुक्त पीड़ाका रक्तसंचालन सम्बंधी अस्थायी स्थिति है—स्थायी नहीं ?"

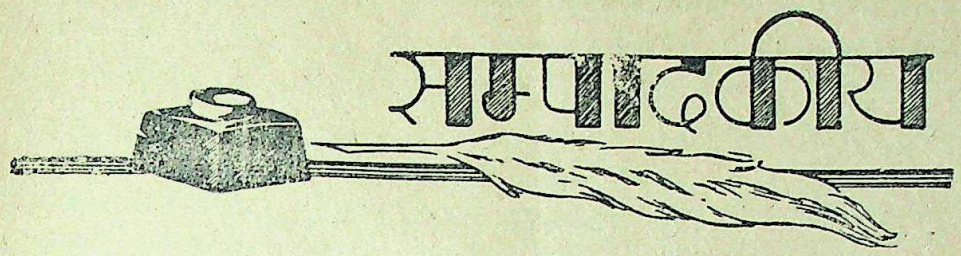
मैंने सहमति प्रकट करते हुए कहा— "हाँ ! बात यही है। रक्तवाहिनी नाड़ियोंमें स्वयंकी कोई गड़बड़ी नहीं है। पर, कुछ हो अवश्य जाता है—या तो टाक्सिक पदार्थ निकल नहीं पाते या आक्सीजनकी पूरी आपूर्ति नहीं हो पाती। और, परिणाम अंततः यह होता है, जबकि, सचमुच व्यक्तिका रक्त संचालन ठीक रूपमें नहीं होता।"

मेरी बात सुनकर श्रीमती एफने पूछा— "रातको होने वाली इस पीड़ामें और मांसपेशियोंमें होने वाली ऐंठनयुक्त पीड़ामें क्या अन्तर है ?"

(शेष पृष्ठ २० पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



आहारसम्बंधी मौलिक नियम

हम रोज जो खाद्य-पदार्थ ग्रहण किया करते हैं, उनकी
ा, उनकी कोटिकी अपेक्षा अधिक महत्त्व है। आवश्य-
से अधिक जो भी खाद्य-पदार्थ शरीरमें पहुंचेगा, वह बेकार
जायगा ही, ऊपरसे शरीरको क्षति भी पहुंचायेगा—उससे
की उत्पत्ति होगी, मलमार्गोंपर अधिक भार पड़ेगा और
त पदार्थ शरीरमें एकत्र हो जायेगा, जो रोगका कारण

हम कितना खायं ?

प्रश्न यह है कि, यह कैसे निश्चय किया जाय कि, हमें
ना खाना चाहिए ? प्रचलित चिकित्साकी पाठ्यपुस्तकोंमें
र-शरीरकी आवश्यकता आदिकी दृष्टिसे कुछ नियम दिये
हैं, पर यह बार-बार प्रमाणित किया जा चुका है कि, वे
त वैज्ञानिक न होनेके कारण सही नहीं हैं। शरीरको रोज
ी आहारकी आवश्यकता है, इसका निश्चय करना वस्तुतः
कठिन है; क्योंकि यह आवश्यकता कई बातोंपर निर्भर
जिनमें रोज ही कुछ-न-कुछ हेर-फेर हुआ करता है।
रणार्थ, अगर आप अवकाशके दिन बाहर जाते, खेलते-
या खूब भ्रमण करते हैं, तो इससे अधिक तंतुओंका क्षय
निश्चित है, जिनकी पूर्ति करनेके लिए शरीरको उस
की अपेक्षा अधिक आहारकी आवश्यकता प्रतीत होगी,
आप शारीरिक श्रममें न लगकर चुपचाप घर बैठे होते हैं।
किसी भी दिन शरीरके लिए आवश्यक आहारकी मात्रा
त करनेका एकमात्र आधार है, शरीरकी मांग अर्थात्
भूख। प्रकृतिने हमें एक अद्भुत् संवेदनसे संपन्न किया
से हम 'भूख' कहते हैं। इसी संवेदनके जरिये हम जो
र ग्रहण करते हैं, उसका नियमन होना चाहिए; इसलिए
आहारकी मात्राका आधारभूत नियम है—भूख लगनेपर
न कीजिए, और किसी समय नहीं।

प्राकृतिक आहार

अब जरा खाद्य पदार्थके गुणपर विचार कीजिए। यह बात निर्विवाद रूपमें सिद्ध हो चुकी है कि, आजकल आहार बिलकुल बुरा होता है। हमें अधिक तरकारियाँ, फल और सलाद खानेकी जरूरत है। आजकल साधारणतः अच्छे भोजन-से श्वेतसार, मांस, गुरुपाक चीजों, मिठाइयों आदिकी अधिकता-का अर्थ ग्रहण किया जाता है। इस प्रकारके आहारसे अम्लकी वृद्धि होती है, जो रोगका कारण है और इसमें ऐसी चीजें बहुत कम हैं; जो शरीरके स्वास्थ्यके लिए अनिवार्य रूपमें आवश्यक हैं। शरीरके विभिन्न प्रकारके तंतुओंके उचित रूपमें कार्य करने तथा स्वस्थ बने रहनेके लिए कई तरहके तत्त्वोंकी आवश्यकता पड़ती है। आजकलके औसत दरजेके आहारसे इन सभी तत्त्वोंकी प्राप्ति नहीं हो पाती।

शरीरको अधिक रोटियों, मांस, आलू, अंडों, चीनी, मक्खन, तली चीजों आदिकी आवश्यकता नहीं है। लोहा, कैलसियम, फास्फोरस आदि कार्बनिक लवण उसके लिए बड़े महत्त्वके हैं। शरीर इस प्रकारके लगभग सोलह तत्त्वोंसे निर्मित हुआ है और ये सभी तत्त्व आहारसे प्राप्त किये जा सकते हैं। आहारशास्त्रियोंने यह प्रमाणित कर दिया है कि, ये सभी आवश्यक तत्त्व मुख्यतः फलों और तरकारियोंमें पाये जाते हैं; इसलिए अगर हमें अच्छा स्वास्थ्य अभीष्ट है, तो अपने भोजन में इन पदार्थोंको प्रधान रूपमें रखना बहुत जरूरी है। दरअसल हमारे आहारका ७५ प्रतिशत भाग कार्बनिक लवणों और विटानिमोंवाले पदार्थोंका होना चाहिए और चूँकि ये तत्त्व पाकक्रियामें बहुत कुछ नष्ट हो जाया करते हैं, इस लिए उन्हें, उनके प्राकृतिक रूपमें ही खाना चाहिए। अतः गुणके संबंधमें आधारभूत नियम है—'आहारमें प्राकृतिक खाद्य पदार्थोंकी प्रधानता रहे और उन्हें प्राकृतिक रूपमें ही ग्रहण किया जाये।'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आनन्द का स्रोत क्या है ?

डॉक्टर रामकृष्ण पोरवाल

आराम तथा विलासिता में आनन्द देने की वह क्षमता नहीं हैं, जो कठिन परिश्रम में है। विलासिता का जीवन बिताने वाले पुरुषों तथा नारियोंमें 'बोर' होने और फिर कुंठाग्रस्त होने की शिकायत प्रायः मिलेगी।

वह कौन-सी चीज है, जो आदमीको आनन्दित करती है? क्या आदमी सचमुच यह जानता है कि, उसे आनन्द प्रदान करने वाली चीज क्या है? क्या कोई ऐसी सर्वनिष्ठ चीज है, जो मानव मात्रको आनन्दकर हो? या ऐसा है कि, हर आदमी भिन्न-भिन्न रूपोंमें भिन्न-भिन्न चीजों से आनन्दित होता है?

दर्शनसे सम्बन्धित ये प्रश्न शताब्दियों नहीं, युगोंसे, कवियों और कल्पनाशील लोगों को उलझा रखे हैं। अब चिकित्सक और मनोवैज्ञानिक इन चित्ताकर्षक प्रश्नों पर वैज्ञानिक दृष्टिसे विचार और खोज-बीन करने लगे हैं। और, इस सम्बंध में ऐसे वैज्ञानिक निष्कर्ष निकलने शुरू हो गये हैं, जो हल्के-फुल्के ढंगसे मानव मात्र पर लागू होते हैं।

अमेरिका, ब्रिटेन, फ्रांस तथा कुछ अन्य देशोंमें मानवके आनन्दके स्रोतोंके सम्बंधमें स्वतंत्र रूपसे अध्ययनका कार्य इधर चल रहा है। और, उनके कुछ बड़े रुचिकर निष्कर्ष सामने आये हैं—यद्यपि निश्चय ही उनको अंतिम नहीं कहा जा सकता।

फ्रांसमें आनन्दके स्रोतोंके सम्बंधमें जो सर्वेक्षण हुआ, उसमें अधिकांशने पैसेको आनन्द-का स्रोत बताया। कई हजार फ्रांसीसी स्त्री और पुरुषोंसे इस सम्बंधमें प्रश्न पूछे गये। उत्तरोंमें सर्वोच्च स्थान धनको मिला। अधिकांश इस बात पर पूर्ण आश्वस्त थे कि, यदि उनके पास अधिक धन हो, तब वे अपने-आप आनन्दित हो जायेंगे।

फ्रांसके सर्वेमें धनके बाद द्वितीय स्थान स्वास्थ्यको मिला। और, उसके बाद शान्ति और शान्त वातावरण को। आश्चर्य कीजिए-गा, प्रेमको अंतिम स्थान उस सर्वेमें प्राप्त हुआ। आंकड़ोंके हिसाबसे मात्र 1 प्रतिशत पुरुष और 5 प्रतिशत नारियोंने कहा कि, प्रेमकी आपूर्त्ति सुख की अनुभूति कराने में समर्थ है।

आक्रोश को निकास चाहिए

उसी सर्वेक्षणसे यह बात भी प्रकाशमें आयी कि, जो व्यक्ति अपने अन्तस्के क्रोध और कुंठाको बलात् दबाकर रखता है, उसके लिए आनन्दित होनेके अवसर नहीं रहते। पर, जो अपनी भावनाओं को उन्मुक्त रखते हैं—भले ही वे आवेशमें आकर चीनी मिट्टी-के बरतन पटक कर तोड़ देते हों, या चीजोंको फेंक देते हों—आनन्दके भागीदार होते हैं। एक दम्पतीने बताया कि, उन्हें जब एक-दूसरे पर क्रोध आता है, वे पुरानी प्लेटें आदि दीवाल पर फेंक कर तोड़ डालते हैं। कुछ चीजें इस प्रकार फेंक लेने पर, उनका क्रोध शान्त हो जाता है और दोनों ही हंसने लगते हैं। जापानमें हुए सर्वेक्षणमें भी, इसी प्रकारके निष्कर्ष निकले।

> **एक को छोड़कर सब निकम्मी**
>
> एन्थोनी ने प्रेम में, ब्रूटस ने कीर्ति में और सीजर ने साम्राज्य-शासन के विस्तारमें आनन्द ढूंढ़ा। प्रथम को अपमान, द्वितीय को घृणा और तृतीय को कृतघ्नता मिली। एवं प्रत्येक नष्ट हो गया।
>
> संसार की सभी वस्तुएं जब अनुभव के तराजू पर तौली गयीं, तो सब-की-सब निकम्मी निकलीं अर्थात् सब-के-सब निस्सार प्रतीत हुए। केवल आत्मज्ञान ही हृदय को आनन्द देने वाला निकला।

अमेरिका के कैलिफोर्निया-विश्वविद्या-लय में जो शोध-कार्य इस दिशामें हुआ, उससे आनन्दके जो स्रोत सामने आये, वे थे—कठिन परिश्रम—श्रम जितना कठुर हो उतना ही अच्छा—, और अति मेधावी न होना।

ऐसा लगा कि, अति मेधाविता (इंटे-लिजेंस) और प्रसन्नता (हैपीनेस) परस्पर साथ निभा पानेमें असमर्थ हैं। आदमीकी मेधाविता जितनी कम होगी, आनन्दके अवसर उसके लिए उतना ही अधिक रहेगा। यह स्पष्ट है कि, मेधावी व्यक्ति जीवनकी अपरि-हार्य कमियों को अधिक स्पष्ट रूपमें देखता और समझता है। और, इसका फल यह होता है कि, उसे स्वयं अपने ही जीवनमें असंतोषकी झलक दीख पड़ती है। कैली-फोर्निया-विश्वविद्यालयमें हुए शोधमें देखा गया कि, अतिमेधावी व्यक्तिके जीवनमें बड़ी ही कठिनाइयाँ आती हैं।

काम और आनन्द

कम वेतन पाने वाले व्यक्तियोंको आराम से बैठे रहने वालों और धनी व्यक्तियोंके प्रति सहज ईर्ष्या होती है। पर, अमेरिका-वैज्ञानिकोंका कहना है कि, आराम तथा विला-सितामें आनन्द देनेकी वह क्षमता नहीं है जो कठिन परिश्रम में हैं। विलासिताका जीवन बितानेवाले पुरुषों तथा नारियों 'बोर' होने और फिर कुंठाग्रस्त होनेकी शिकायत प्रायः मिलेगी। कठिन श्रम करने वालोंमें सबसे प्रसन्नमन सदा व्यस्त रहने वाले उद्योगपति होते हैं। उसके बाद व्यवसायी अध्यापक तथा कर्मचारी आते जो थोड़े संतापित होते हैं।

प्रोफेसर सी० ई० एम्० जोड की वर्षों पूर्व कही बात आज भी सत्य है कि, "क (श्रम) आनन्द लाने वाली चीज है। धनकी पीछे दीवानापन आपको आनन्दित नहीं कर सकता।" फ्रांसमें हुए सर्वेक्षण विपरीत धन मात्र इतना ही कर सकता है कि 'आरामके वातावरणमें व्यक्तिका जीवन दयनीय बना दे।'

कैलिफोर्नियामें शोध करनेवाले डाक्टर डेविड एच्० फिकका कहना है कि, "सचमुच और अधिक स्थायी रूपमें प्रसन्न रहनेके लिए व्यक्तिको नारी होना चाहिए।' उनका कहना है कि, "जब नारी की घर, परिवार और प्रेम करने वाले पति की इच्छा पूर्ण

(शेष पृष्ठ २२ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या विद्युत्-चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा है ?

डा० केकी आर० सिधवा एन० डी० (एडिनबरा, डी० ओ० लंदन)

प्राकृतिक चिकित्सामें रोगोंके निराकरणके लिए किन साधनोंका प्रयोग किया जाये, यह विषय कभी विवादग्रस्त नहीं रहा। प्राकृतिक चिकित्साके सभी मनीषियोंने, 'क्षिति, जल, पावक, गगन, समीर'को ही स्वास्थ्य एवं आरोग्यके लिए अनिवार्य माना है। किंतु, उस युगमें जिसमें हमारे जीवनके मूल्य दिग्भ्रमित हो गये हैं, प्राकृतिक चिकित्साके मान भी दुविधाग्रस्त हो जायें, तो कोई आश्चर्य नहीं। प्रस्तुत लेखमें प्राकृतिक चिकित्साके मर्मज्ञ, डा० सिधवाने जनताको सामयिक चेतावनी दी है कि, विद्युत्-चिकित्साका आडम्बर प्राकृतिक उपचारपद्धतिके लिए पूर्णतः विजातीय है। डा० केकी आर० सिधवा अनेक प्राकृतिक चिकित्सा-संस्थानोंसे संबंधित रहे हैं, जिनमें 'न्यूकेसल पर्सनल हेल्थ एसोसियेशन एण्ड कंपनी,' एवं 'ब्रिटिश नेचुरल हाइजिन सोसायटी' उल्लेखनीय हैं। भारतके अतिरिक्त इंग्लैंडमें भी अनेक वर्षोंतक प्राकृतिक चिकित्सका अनुभव होनेके कारण उनका यह लेख अपनी सजगता एवं विचारशीलतामें पठनीय है।—संपादक

विख्यात फ्रांसीसी दार्शनिकने एक बार कहा था—"हाय रे मूढ़ मनुष्य! जो एक कीड़ेका निर्माण तो कर ही नहीं सकता; किंतु सैकड़ों देवताओंकी सृष्टि करता है।"

मूढ़ मनुष्य! यह सुननेमें कठोर भले लगे; किंतु मांटेनका यह कथन आज भी उतना ही सत्य है, जितना 400 वर्ष पूर्व अपने कहे जानेके समय था। इस प्रसंगमें हमें उन तथाकथित प्राकृतिक चिकित्सकोंकी बात अनायास याद आती है, जो विद्युत्के नाना उपकरणों एवं यंत्रोंकी सहायतासे रोगोंको अच्छा करनेका दावा भरते हैं।

विद्युत-चिकित्सा शरीर-चिकित्साका एक अंग है और इसका प्रयोग सर्वप्रथम रूढ़िवादी डाक्टरोंने किया था, जो रोगोंको दूर करनेके लिए उनसे लड़ना अनिवार्य समझते हैं। ऐसे अनेक चिकित्सक जो आत्महीनताके शिकार थे और जिन्हें आरोग्यकी प्रक्रियाकी जानकारी नहीं थी, इन विद्युत्-उपकरणों का प्रयोग इन डाक्टरोंकी देखा-देखी करने लगे। इनमें बहुतसे तथाकथित तथा स्वयंघोषित प्राकृतिक चिकित्सक भी सम्मिलित हैं। इन लोगोंद्वारा रोगोपचारमें विद्युत्-उपकरणोंके प्रयोग करनेके निम्नलिखित कारण हैं :

(1) मेडिकल डाक्टरोंके, जिनकी वे मन-ही-मन पूजा करते थे, अनुकरणकी प्रवृत्ति और

(2) रोगियोंपर रोब डालनेकी इच्छा और यह दिखावा करनेकी लालसा कि, रोगियोंकी भलाई ही उनका एकमात्र उद्देश्य है।

लगभग पचीस-तीस साल पहिले यूरोप और अमेरिकाके प्राकृतिक चिकित्सकोंमें विद्युत्-चिकित्साका बड़ा प्रचार था; किंतु आजकल इसकी प्रतिष्ठा कम हो गयी है और सच्चे प्राकृतिक चिकित्सक इसका प्रयोग नहीं करते। किंतु, हमारे देशमें अनेक चिकित्सक खुल्लम-खुल्ला इसका प्रयोग करते हैं—इसलिए नहीं कि, वे विद्युत्-चिकित्साके मर्मज्ञ हैं; बल्कि इसलिए कि, यह जनताको उल्लू बनाने और ठगनेका बड़ा सरल और कारगर तरीका है। ये तथाकथित प्राकृतिक चिकित्सक विद्युत-चिकित्साकी जिन अनेक विधियोंका प्रयोग करते हैं, वे निम्नलिखित हैं :

(1) स्थिर (2) धारामापिक (3) फेराडीय (4) तरंगायित (5) तीव्र आवृत्ति (6) लघु तरंग और (7) तापचिकित्सा

विद्युत्चिकित्साके ये सब प्रकार लखनऊके डा० एस० जे० सिंहकी अंग्रेजी पुस्तक 'व्यावहारिक प्राकृतिक-चिकित्सा' से उद्धृत किये गये हैं। डा० एस० जे० सिंह ऐसे-वैसे डाक्टर नहीं हैं; उनका नाम लंदनकी एन० डी० की उपाधिसे अलंकृत है।

आइये—हम इनमेंसे प्रत्येक विधिकी चर्चा करें और यह भी देखें कि, इनका प्रयोग क्यों किया जाता है। उपर्युक्त पुस्तकके अनुसार प्रथम विधिका कार्य है "पसीना लाना और अधिक मल-निष्कासनके साथ वृक्कोंको अधिक कार्यक्षम बनाना।"

द्वितीय विधिका काम है "अल्प मात्रामें आराम और स्फूर्ति देना और शरीरके जिस भागसे गुजरता, उसकी कार्यक्षमतामें अभिवृद्धि करना। इसकी प्रवृत्ति है, विकृति नाड़ियोंको पुनः संस्थापित करना। यह नाड़ीशूलका अंत करती है, आंतोंकी शिथिलता और कब्जमें उपयोगी है, मूत्र नलिकाके उपसंकोचको दूर करती है, तथा अनावश्यक बालों एवं जन्म-चिह्नोंको नष्ट करती है।"

तृतीय विधिका मुख्य कार्य है "नष्ट हुई ऐसी पेशियोंको, जिनमें विद्युत्-प्रयोग-द्वारा प्रतिक्रिया उत्पन्न करनेकी क्षमता है, नवीन एवं सजीव बनाना। इसका काम केवल क्षयग्रस्त पेशियोंको पुनर्जीवित करना ही नहीं है; बल्कि पेशियों को क्षय होनेसे रोकना भी है। नाड़ी-दौर्बल्य अथवा गठिया-जैसी कष्टदायक व्याधियोंमें अथवा अनिश्चित वेदनामें इसका प्रयोग अत्यंत प्रभावशाली होता है। प्रो० बर्गोंने मुटापेको दूर करनेके लिए फेराडीय धाराका प्रयोग किया था।"

चतुर्थ विधिका उपयोग होता है—"उदरके अवयवोंकी स्थानच्युतिमें, पेशियोंकी शिथिलतामें, आणविक मलावरोध एवं अन्य अनेक स्थितियोंमें। यदि पृष्ठ और कटिप्रदेशकी पेशियोंका विकास करना हो एवं उन्हें सक्षम बनाना हो, तो भी इसका प्रयोग करते हैं। यह मूत्र केमिह, शुल्वारीय भास्वीयकी निष्कासन गतिमें अभिवृद्धि कर देती है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विद्युत्धाराके प्रयोगके उपरांत निनीलेन्य विद्यमान रहता है, तो प्रारंभमें उसमें अभिवृद्धि हो जाती है और यदि वह पहिलेसे न पाया जाता हो, तो प्रायः प्रकट होने लगता है।"

पंचम विधिसे समस्त शरीर एक विद्युत् उन्मोचनसे मज्जित हो जाता है, अनावश्यक रक्त-कोषाणु फैल जाते हैं, समावर्त्तन समुन्नत हो जाता है और तापमान में यत्किंचित वृद्धि होती है। किंतु, इसका सर्वाधिक उल्लेखनीय परिणाम होता है, रक्तचापको कम करनेमें।

इसका उपयोग चर्मकील एवं त्वचाकी अन्य विकृतियोंके विनाशके लिए भी किया जाता है। नलिकाके क्रियाशील होनेपर ओज़ोनका उत्पादन होता है और इसका प्रभाव प्रतिपौतिक (एंटीसैप्टिक) होता है। यही कारण है कि, शूल, अर्बुद, व्रण, विस्फोट आदि रोगोंमें तीव्र आवृत्तिका प्रयोग किया जाता है। तीव्र आवृत्तिका व्यवहार बालोंकी रूसी, उनका झड़ना, सिरदर्द एवं नाड़ी-दौर्बल्यमें भी किया जाता है।"

"वसा अस्थियों एवं समस्त तंतुओं पर व्यापक तापक्रिया एवं उनके अंतर्तमको प्रभावित करनेके लिए" षष्ठम् विधिका प्रयोग किया जाता है। लघुतरंग पूयजनक संक्रमणमें उपयोगी सिद्ध होती है। यह शरीरकी दोषपूर्ण आंत्रिक-प्रक्रियाको ठीक करती है। अर्बुद, दुष्टव्रण, नाड़ीव्रण, गठिया, संधिवात, न्यूमोनिया एवं यक्ष्मामें भी यह उपयोगी सिद्ध होती है। यह शरीरकी दोषपूर्ण आंत्रिक प्रक्रियाको ठीक करती है। अर्बुद, दुष्टव्रण, नाड़ीव्रण, गठिया, संधिवात, न्यूमोनिया एवं यक्ष्मामें भी यह उपयोगी होती है।

सप्तम विधि अर्थात् ताप-चिकित्सासे 'तंतुओंके अंतप्रदेशमें विद्युत्-धाराद्वारा ताप की सृष्टि होती है, जिसका तंतुओं के प्रतिरोधद्वारा उपभोग होता है। इस रीतिद्वारा ऐसे उच्च मात्राके आंतरिक तापकी प्राप्ति संभव है, जो अद्यावधि ज्ञात किसी दूसरी रीतिसे शक्य नहीं है। ताप रक्तचापाधिक्य एवं सिरदर्द-में लाभकारी है, मूत्राशय एवं गुर्दोंको सक्षम बनाता है, फैले हुए हृदयको संकुचित सक्षम और नाड़ीशूल, गठिया, शियाटिका (गृध्रसी) तथा न्यूराइटिस (नाड़ीशोथ) में लाभकारी होता है।"

यद्यपि ऊपरके उद्धरण यहां-वहांसे यों ही चुन लिए गये हैं; किंतु ये यह दर्शानेमें प्रर्याप्त-रूपसे समर्थ हैं कि, अपने सर्वोत्तम रूपमें विद्युत्-चिकित्स भांति-भांतिके रोगोंके लक्षणोंको दबानेके साधनोंके अतिरिक्त और कुछ नहीं है। भोजन, प्रकाश, वायु, व्यायाम, निद्रा, विश्राम एवं जलकी भांति यह जीवनकी अनिवार्य आवश्यकता नहीं है। प्राकृतिक-चिकित्सामें हम मानते हैं कि, रोग आहार-विहारकी गलतियोंसे उत्पन्न होता है और जबतक हम अपने रहने और खानपानकी गलत आदतोंमें सुधार नहीं करते, तबतक रोग दूर होनेकी आशा करना नादानी है। हम यह भी मानते हैं कि, बीमारी जिसका अर्थ बे-आरामी होता है, एक चेतावनी मात्र है। रोग हमारी प्राकृतिक जीवनचर्याका अपने-आपको संस्थापित एव प्रतिष्ठित करने का प्रयास होता है। अतः, रोग एक संजीवनी प्रक्रिया है—वह हमारी जीवनी शक्तिद्वारा आहार-विहारके दुष्परिणामोंसे उत्पन्न विषमयताको कम अथवा दूर करनेकी आरोग्यकारी चेष्टा है। वास्तवमें प्राकृतिक चिकित्सा अथवा प्राकृतिक जीवनका सच्चा संदेश यही है। व्यतीत युगके डा० ग्राहम, डा० ट्राल, डा० जेनिंग्स, डा० जैक्सन, लुई कूने, डा० टिल्डेन, डा० डेंसमोर, डा० पेज एवं उत्तके उत्तर कालके संयुक्तराष्ट्र अमेरिका के डा० शेल्टन, इंग्लैंडके डा० लीफ, स्काटलैंड के डा० थामसन, भारतके डा० लक्ष्मण शर्मा और अमेरिकाके डा० जे० सी० मर्सर गेहमन-जैसे प्राकृतिक चिकित्सा-विशेषज्ञोंने हमें यही विरासत सौंपी है। इन सभी मनीषियोंने अत्यंत दृढ़ स्वरमें विद्युत्-चिकित्साकी घोर भर्त्सना की है। समसामयिक प्राकृतिक चिकित्सकोंमेंसे अब कोई भी रोगियोंको आरोग्य-लाभ करानेके लिए विद्युत-चिकित्साका प्रयोग नहीं करता। इन सभी आचार्योंने यह जानने के लिए कि, 'प्राकृतिक चिकित्सामें विद्युत्-चिकित्साका क्या स्थान हो सकता', इसका भरपूर परीक्षण किया है और वर्षों पहले अपने निष्कर्षोंके आधारपर विद्युत्-चिकित्साको अनुपयोगी एवं हानिकर समझकर उसे तिलांजलि दे दी है।

फिर, हम इन वैद्युत् प्रयोगोंपर विचार करें और देखें कि, ये किस प्रकार प्राकृतिक चिकित्साक्रमके सिद्धांतोंसे मेल नहीं खाते। उदाहरणके लिए इस बातसे किसीको इनकार नहीं हो सकता कि, प्रथम विधिसे पसीना आता है; किंतु यह कहना कि, इससे 'मलनिष्कासनकी अधिकताके कारण मूत्राशयकी कार्यक्षमता बढ़ती है' निर्विवाद नहीं है। अनेक वर्ष पूर्व डा० लहमानने प्रयोगोंके आधारपर यह सिद्ध कर दिया था कि, कठोर व्यायामके फलस्वरूप निकलनेवाले पसीनेके साथ ही कोई विषाक्त द्रव्य बाहर निकलता है अन्यथा पसीना तो शरीरके निर्जलीकरणकी प्रक्रिया मात्र है। किसी अवयवकी कार्यक्षमता चाहे वह मूत्राशय हो या यकृत इस बातपर निर्भर है कि, उस अवयवके प्रत्येक कोषाणुमें कितनी जीवनी क्षमता एवं नाड़ी-शक्ति है। किसी भी अवयवकी कार्यक्षमताकी वृद्धि या ह्रास उस अवयवको मिलनेवाली स्फूर्ति एवं विश्राम-पर निर्भर होती है। जब ह्रासका कारण दूर कर दिया जाता है, विश्रामकी अवस्था प्रस्तुत की जाती है और कोषाणु को नया जीवन प्राप्त होता है, तो कार्यक्षमता की वृद्धि स्वाभाविक एवं अटल है; किंतु स्थिर-विद्युत्की मात्रा देनेसे न तो रोग के कारण या कारणों का निराकर होता है और न ही नवजीवनके लिए अपेक्षित आवश्यक विश्राम ही प्राप्त होता है; बल्कि यह विद्युत्प्रयोग तो उत्तेजना या खीझ का काम करता है और मूत्राशयकी तथाकथित बढ़ी हुई कार्य-के अतिरिक्त और कुछ नहीं है। ऐसी स्थितिमें शरीरको व्यर्थ ही विद्युत्-धारा का प्रतिरोध करने में अपनी जीवनशक्ति नष्ट करनी पड़ती है। शरीर इस विद्युत्धाराका स्वागत नहीं करता; बल्कि वह इसे अवयवके लिए अनाव-

(शेष पृष्ठ १६ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपके स्वास्थ्य का बीमा—लहसुन

लहसुन की रोगमुक्ति की शक्ति का इतिहास अतीत में उज्ज्वल रहा है; पर निश्चय ही भविष्य में उसकी ख्याति और बढ़ने वाली-सी है।

"लहसुन निश्चित रूपसे धमनीको साफ करता है"—यह कथन प्राचीन यूनानी चिकित्सक डियोस्कोरिडसका है।

रोमके वैज्ञानिकोंका कथन है कि, लहसुन कफनाशक है तथा सीनेके पूयको नष्ट करता है—चाहे वे कितने उग्र क्यों हों?"

"वह रक्तकी रुद्धताका निवारक है।" उपर्युक्त विद्वानोंके एक हजार वर्ष बाद लिखी गयी यूनानकी वानस्पतिक चिकित्सा-विधि एक फारसी पुस्तकमें कहा गया है।

अब उसके भी एक हजार वर्ष बाद, डाक्टर लोग 'रक्तके अवरोध'की अथवा 'सीनेके पूय' की विशेष चर्चा नहीं करते। इस प्राकृतिक रोगहारककी 'एथेरोजेनेसिस, प्रक्रियाके निरोधक' प्रक्रियाके रूपमें सान्वित रूपमें चर्चा करते हैं। और, यह स्वीकार करते हैं कि, उसमें 'फाइब्रिम्नोलिटिक, क्रियाके अभिवर्द्धनकी क्षमता है।

इतनी गुणकारिताका ही यह फल था रोगको असाध्यताके साथ संस्कृतमें कहावत बन गयी कि,

भक्षितेऽपि लशुने न शान्तो व्याधिः

—लहसुनके प्रयोगसे भी मेरा कष्ट गया।

प्राचीनकालके यूनानी, मिस्री, चीनी भारतीय चिकित्सकोंने इस अति तीव्र वाले इस महिमामय ओषधिका उल्लेख रोगों—दाँतके दर्दसे लेकर ब्लैक प्लेग—से त्राणदायकके रूपमें किया है। आधुनिक शोधकारक आजके सभ्य जगतके —हृदय-रोग—से मुक्त रखने और दिलानेकी इसकी क्षमतासे बेतरह चित हुए हैं।

हालमें इसके सम्बन्धमें जो शोध हुए हैं, यह स्पष्ट हो गया है कि, निस्सन्देह उसमें धमनियोंको साफ करनेकी अद्भुत क्षमता है। इसे अधिक स्पष्ट रूपमें इस रूपमें कहा जा सकता है कि, लहसुन चिकनाईको तलछटके रूपमें धमिनयोंमें नहीं जमने देता—अर्थात् एथेरोस्लीरोसिसकी स्थिति नहीं आने देता, जो हृदय-रोगके लिए कारण-रूप होता है।

लीबिया-स्थित बेनगाजी-विश्वविद्यालयके डाक्टर आर० जैन और डाक्टर जी० कोणार ने चूहोंके एक दलको 16 सप्ताहों तक कोलेस्टेरोलके आधिक्य वाले आहारको दिया। चूहों के 3 अन्य दलों को वही आहार दिया गया; पर उसके साथ ही उन्हें लहसुन भी दिया गया।

जब उन चूहोंके हृदयसे निकलनेवाली धमनी 'अरोटा' का परीक्षण किया गया, तब प्रतिफल बड़ा ही चौंकाने वाला दिखा। उच्च कोलेस्टेरोल वाले आहार के कारण सभी चूहों की धमनीमें एथेरोस्लोरोसिसके लक्षण मिले। पर, जिन चूहोंके आहारमें लहसुन बिलकुल नहीं था, उनके हृदय अधिक मात्रामें लहसुन खाने वाले चूहोंके हृदयकी अपेक्षा दूने क्षतिग्रस्त मिले। जिन चूहोंको अल्प मात्रा में लहसुन दिया गया, उनके हृदय लहसुनकी मात्राके अनुरूप रक्षित मिले।

यह तो बात चूहोंकी हुई। इसका आदमियों पर क्या प्रभाव पड़ेगा? अपने एक अन्य अध्ययनके आधार पर डाक्टर जैन का कहना है कि, लहसुन वैसा ही संरक्षण आदमियोंको भी देता है। तीन सप्ताहों तक उन्होंने 6 युवकोंको पिसा हुआ लहसुन आहारके साथ दिया। प्रति सप्ताह डाक्टर जैन उनके रक्त में चिकनाईके स्तरका अध्ययन करते रहे। उन्होंने देखा कि, ज्यों-ज्यों समय बीतता गया, उनके कोलेस्टेरोल का स्तर गिरता गया। कोलेस्टेरोलके स्तर का कम होना कोरोनरी-हृदय-रोगकी आशंका कम करता है, यह बात आज सर्वस्वीकार्य-सी है।

हालके अध्ययनोंसे यह बात भी प्रकाशमें आयी है कि, कोलेस्टेरोल किस प्रकार का है, यह बात भी एक महत्त्वकी है। लोडेंसिटी लियोप्रोटीन (एल डी पी) से हृदय-रोगका खतरा बढ़ता है। और, हाई डेंसिटी लियोप्रोटीन (एच् डी एल) हृदय-रोगसे आरक्षण प्रदान करता है।

इस विभेदनकी दृष्टिसे लहसुनका महत्त्व और भी स्पष्ट हो जाता है। डाक्टर जैनका कहना है कि, जिन युवकोंने लहसुनका प्रयोग किया, उनका एल डी पी का स्तर निम्न हुआ।

भारतमें हुए एकशोध-कार्यसे यह बात प्रकाश में आयी है कि, जो लोग लहसुन युक्त सलाद खाते हैं, उन्हें भी यही लाभ होता है। बी० जे० मेडिकल कालेज पूनाके डाक्टर जी० सैनानीने भिन्न-भिन्न प्रकारके आहारके अभ्यस्त तीन दलोंके लोगोंके रक्तका परीक्षण किया।

ये तीनों दल मुख्यतः या पूर्णतः शाकाहारी वर्गके थे। लेकिन, एक दल अपने आहारमें काफी प्याज और लहसुनका प्रयोग मसालेके रूपमें करते थे। दूसरा दल प्याज तथा लहसुनका किंचित् प्रयोग नहीं करता था। तीसरा दल इनका प्रयोग अत्यल्प रूपमें करता था।

डाक्टर सैनानीने अपने परीक्षणमें पाया कि, जो लोग लहसुन और प्याजका प्रयोग बिलकुल ही नहीं करते थे, उनके रक्तमें कोलेस्टेरोल—विशेषतः एल डी पी—तथा ट्रिग्लीसेराइड्स अत्यधिक था। यह ट्रिग्लीसेराइड भी हृदय-रोगके लिए कारण-रूप है। पर, जो लोग लहसुनका अधिक प्रयोग करते थे, उनमें इनकी मात्रा प्रयोगके अनुपातमें कम मिली। जो लोग अत्यधिक मात्रा में लहसुन और प्याज का प्रयोग करते थे, वे स्वस्थतम थे।

जो लोग हृदय-रोगसे सचमुच मुक्त रहना चाहते हैं, उनको लहसुन के प्रयोग नित्य करना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रक्तका थक्कापन

रक्तका थक्का बनना एक जटिल प्रक्रिया है। यह स्थिति उस समय आती है, जब रक्तके अति लघु कोषा परस्पर आबद्ध होने लगते हैं। एक हदके बाद एक रक्त-रसायन फाइब्रिन बन जाता है और रक्तके थक्कों को एक बंडलका रूप दे देता है। जब आदमीको कहीं कट जाता है, तब यही प्रक्रिया रक्त-स्रावको रोक देती है।

पर, जब यही क्रिया उन धमनियोंमें होती हैं, जो एथेरोस्लेरोसिससे ग्रस्त हों, रक्तमें छोटे-छोटे थक्के बन जाते हैं। उन्हें 'क्लाट्स' या 'थ्राम्बी' कहते हैं। वे हृदयकी धमनीको अवरुद्ध करते हैं, तब दिलका दौरा पड़ता है और मस्तिष्ककी शिराओंको अवरुद्ध करते हैं, तब लकवा मार जाता है। इस प्रकारके थक्के बननेकी प्रक्रियाको लहसुन दो तरहसे रोकता है। वह उनमें चिपकनेकी प्रवृत्ति कम करता है और रक्तकी रासायनिकताको ऐसा प्राकृतिक बनाता है कि, थक्के स्वतः घुल जायें।

आर० एन० टी० मेडिकल कालेज, उदयपुरके डाक्टर अरुण बोरडियाने 6 स्वस्थ लोगोंके रक्तके नमूने लिये। उन्होंने उसमें ऐसे रसायन मिलाये, जिससे रक्ताणु परस्पर चिपक जायें। इसी क्रिया को बादमें लहसुनका तेल मिलाकर किया।

डाक्टर बोरडियाकी रिपोर्ट है कि, लहसुन ने उनके थक्के बननेकी प्रक्रिया अवरुद्ध कर दी। थक्का बननेकी प्रक्रिया प्रारम्भ होने पर जब लहसुनका तेल मिलाया गया, तब थक्का बननेकी क्रिया रुक गयी और रक्त अपने स्वाभाविक रूपमें आने लगा।

डाक्टर बोरडियाने जब स्वेच्छा से परीक्षण करानेके लिए तैयार लोगोंको लहसुनका 25 मिलीग्राम तेल देना शुरू किया, तब यही प्रतिफल उन्हें मिला। पाँच दिनोंके बाद ही, रक्तमें सुधार दिखने लगा। उनका कहना है कि, **रक्ताणुओं की रक्त में चिपकावकी प्रक्रिया** घटने लगी। डाक्टर बोरडियाने एक और प्रयोग किया और इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि, यदि रक्तमें थक्का बनने की प्रक्रिया शुरू हो गयी हो, तब यदि व्यक्ति लहसुनका प्रयोग करने लगे, तो उसका यह कष्ट जाता रहेगा।

डाक्टर बोरडियाने 10 स्वस्थ युवकोंको लहसुनका तेल तीन महीने तक दिया। इस बीच वे उनके रक्तका परीक्षण समय-समय पर करते रहे। तीन महीना लहसुनके तेलके प्रयोगसे थक्के के घुलानेकी क्षमता रक्तमें दूनी हो गयी। जब लहसुन देना बंद कर दिया गया तब धीरे-धीरे रक्त अपने पूर्व स्थितिको प्राप्त हो गया।

मामोकार्डियल इनफ्रैक्शनसे जो लोग एक वर्ष पूर्व ग्रस्त हो चुके थे, उनको डाक्टर बोरडियाने लहसुन इस दृष्टिसे देना शुरू किया कि, कष्टकी पुनः आवृत्ति न हो। और, जिनको दिलके दौरे पड़े थे, उन्हें दौरा पड़नेके 24 घंटेके अंदर ही लहसुन देना प्रारम्भ किया।

इस प्रयोगमें भी लहसुनने गजबका लाभ किया। थ्राम्बासिसका दूसरा दौरा बड़ी सरलतासे घातक हो सकता है। पर, लहसुनके मात्र 10 दिनोंके प्रयोगके बाद ही, रक्तमें 63 प्रतिशत सुधार हुआ और 20 दिनोंके प्रयोगके बाद थक्का घुलानेकी शक्ति दुगुनी बढ़ गयी।

एक पारम्परिक चिकित्सा

रक्तके थक्का बननेकी प्रवृत्ति कम करने वाली अनेक बड़ी सशक्त दवाएं हैं। पर, उनको देने पर रोगी का परीक्षण बराबर करते रहनेकी आवश्यकता होती है। क्योंकि, इन दवाओंके साथ एक खतरा है——वह यह कि, इनके प्रयोगसे अत्यधिक मात्रा में रक्तस्रावकी आशंका रहती है। डाक्टर बोरडियाका कथन है कि, "मैंने कुछ रोगियोंको 60 ग्राम तक कच्चा लहसुन तीन महीने तक खिलाया। उसका कोई दुष्परिणाम नजर नहीं आया और न रोगीमें अत्यधिक रक्तस्रावकी प्रवृत्ति ही हुई। अतः कहना चाहिए कि, लहसुनका उपयोग निरापद है और चिकित्साकी दृष्टिसे स्वीकार्य है।"

स्पष्टतः लहसुन कोलेस्टेरोलको कम करता है और रक्तमें थक्का बननेकी प्रवृत्ति नहीं आने देता। अपने हृदय और धमनियों की सुरक्षाकी दृष्टिसे आप लहसुनसे और क्या अपेक्षाकर सकते हैं?

पर, इनके अतिरिक्त भी लहसुनमें अन्य चिकित्सकीय गुण भी है। 'लैसेट' में एक चिकित्सकने जब लिखा कि, उसने 5 हरपरटेंसिव रोगियोंका इलाज बड़ी सफलतापूर्वक लहसुन खिलाकर किया, तब एक यूनानी चिकित्सकने लिखा कि, "आपके अनुभव पर हमारे देशमें आश्चर्य प्रकट किया जा रहा है; क्योंकि हमारे देशमें तो कई दशकसे लहसुनका प्रयोग हाइपरटेंशन-निरोधी चिकित्साके रूपमें किया जा रहा है।"

तथ्य तो यह है कि, जो भी व्यक्ति आहार और रोगके पारस्परिक सम्बंधका अध्येता होगा, उसे लहसुन की क्षमता पर किंचित आश्चर्य नहीं होगा। भूमध्य सागरके तटवर्ती देशों——यूनान, इटली, स्पेनमें तथा लैटिन अमेरिकामें खाना बनानेके योगजोंमें लहसुनका प्रामुख्य होता है। और, इन देशोंमें हृदय-रोग अमेरिका-जितना नहीं होता।

जिन देशोंमें लहसुन या अन्य परम्परागत स्थानीय जड़ी-बूटियोंका प्रयोग होता है, उन देशोंके लोग लहसुनके अन्य अनेक गुणोंका बखान करते हैं। उन लोगोंका कहना है कि, लहसुन हृदयके लिए और रक्तसंचारके लिए जितना हितकारी है, वह बैक्टीरियाका उतना ही बड़ा शत्रु है। यूनानमें हुए एक प्रयोगसे लहसुनका 5 प्रतिशत संघीभूत 'एक्सट्रैक्ट' स्टैफिलोकोकस एरियसकी अभिवृद्धि रोक देता है। यही 'फूड प्वायजनिंग' के लिए उत्तरदायी माना जाता है।

रूसमें लहसुनसे एक दवा 'फाइटोन साइडिच' बनायी जाती है। इसका उपयोग वहाँ ऐंटीबायोटिकके रूपमें होता है। रूसकी शोध-पत्रिका 'ऐंटीबियोटिकी' में कहा गया है कि, लहसुनका तरल कंसेंट्रेशन फाइटोन साइडिच का प्रयोग अनेक प्रकारके बैक्टीरिया पर किया गया तथा यक्ष्मासे लेकर डिप्थीरिया

(शेष पृष्ठ २० पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

दमा

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्री जगतेश त्रिपाठी

गलत रहन-सहन का ही प्रतिफल है——शरीरमें अनपेक्षित मात्रामें विजातीय द्रव्यका उत्पादन। जीर्ण रोगोंका कारण जितना गलत रहन-सहन है, उतना ही तीव्र रोगों द्वारा शरीरकी आत्मशुद्धि के प्रयासमें दवा लेकर बाधा उत्पन्न करना भी है।

दमा जीर्ण रोग है और कष्टसाध्य है; इस हद तक तो बात सत्य है; पर वह असाध्य है और दमके साथ जानेवाला रोग है, यह कथन या मान्यता सर्वथा निर्मूल है। यह बात बड़ी सरलतासे बुद्धिगम्य हो सकती है, यदि व्यक्ति यह जान जाये कि, दमा होता क्यों है?

मनुष्यके शरीरमें सदा मलोत्पादन हुआ करता है। और, स्वस्थावस्थामें शरीरमें उत्पन्न वह मल, मूत्र, पसीना और प्रश्वाससे निकली हवाके रूपमें बाहर निकला करता है। जब कभी मल-निष्कासनकी यह प्रक्रिया शरीर अपने स्वाभाविक रूपमें नहीं कर पाता, तब उसकी जीवनी शक्ति उस मलसे मुक्ति के लिए तीव्र प्रतिक्रिया करती है और फलस्वरूप सर्दी, जुकाम, खाँसी, ज्वर, दस्त-सरीखे तीव्र रोग उत्पन्न होते हैं। तीव्र रोगोंको अपना शत्रु मानकर, व्यक्ति जल्द-से-जल्द कष्टमुक्ति का प्रयास करता है दवाओं द्वारा प्रकट लक्षणोंको दबाकर स्वयंको स्वस्थ मान बैठता है। पर, तथ्य यह है कि, लक्षणोंके समाप्त होनेके बावजूद विष-रूप शरीरका संचित मल शरीरमें बना रह जाता है और शरीरके लिए अवांछनीय विजातीय पदार्थ होनेके फलस्वरूप बारम्बार जीवनी शक्ति नाना-तीव्र रोगोंके रूपमें उसे निकालने का प्रयास करती रहती है। पर, जब हर बार दवा द्वारा तीव्र रोगोंके लक्षणोंको दबानेका प्रयास करता ही चला जाता है, वही विजातीय द्रव्य व्यक्तिको जीर्ण रोगोंसे ग्रस्त कर देता है। एक्जीमा, गठिया, इसीसे सभी जीर्ण रोगोंके उद्भवकी कहानी है।

अब प्रश्न उठता है कि, शरीरमें इस विजातीय द्रव्यका आधिक्य होता ही क्यों है? इसका कारण है, व्यक्तिकी गलत रहन-सहन! यदि व्यक्तिका आहार सही हो; वह अपेक्षित मात्रामें श्रम करे, अपेक्षित मात्रामें विश्राम करे, मनसे शुद्ध रहे और दाब तथा ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, मोह आदिसे अपने नाड़ी-मंडल को क्षत न होने दे, तब शरीरके सभी अन्य अंगोंके समान मल-निष्कासक अंग भी अपना काम पूरी दक्षतासे करेंगे। गलत रहन-सहनका ही प्रतिफल है——शरीरमें अनपेक्षित मात्रामें विजातीय द्रव्यका उत्पादन जीर्ण रोगोंका कारण जितना गलत-रहन है, उतना-ही तीव्र रोगों द्वारा शरीरकी आत्म-शुद्धिके प्रयासमें दवा लेकर बाधा उत्पन्न करना भी है।

आहार

हमने ऊपर सही रहन-सहनमें सबसे पहले आहारकी चर्चा की है। अतः दमाके उपचारमें भी हम सबसे पहले आहारको ही लेंगे। दमा श्लेष्मासे सम्बद्ध रोग है। अतः हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि, रोगी का आहार श्लेष्माहीन हो। रोगी फल-सब्जियों-का जितना अधिक प्रयोग करेगा, उतनेही शीघ्र रोगमुक्त होगा। मैदा, चीनी आदि तो उसे सर्वथा ही त्याग देना चाहिए। उसे प्रातः नाश्तेमें मौसममें मिलने वाला कोई फल यथा सेब, अमरूद, खरबूजा, लेना चाहिए। और, दोपहर-शामके आहारमें चोकर समेत आटेकी रोटियाँ, बिना मिर्च-मसाले की उबली सब्जियाँ तथा सलाद लेना चाहिए। तीसरे पहर वह मोसम्मी, गाजर, खीरा आदि में से किसी चीजका एक पाव रस ले सकता है।

चिकित्सा

रोगीकी चिकित्सा पेड़ू पर आध घंटेके लिए मिट्टीकी पट्टी रखनेके बाद एनीमासे शुरू करनी चाहिए। इस चिकित्साको चार-पाँच दिन चलायें और जब भी किंचित् कब्ज-की शिकायत हो, इसकी आवृत्ति करते रहना चाहिए। इसके लिए सर्वोत्तम समय 9-10 बजे दिन है।

इससे पूर्व शौचादिसे निवृत्त होनेके बाद रोगीको कटि-स्नान लेकर तुरंत टहलने चला जाना चाहिए। कटि-स्नान दो मिनटसे लेना शुरू करना चाहिए और प्रतिदिन एक-एक मिनट समय बढ़ाते हुए पाँच-सात मिनट तक ले जाना चाहिए। और, टहलना यथा शक्यसे शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ाते हुए तीन मील तक कर लेना चाहिए।

सीनेको कफसे मुक्त करनेका सर्वोत्तम उपाय यह है, कि डेढ़-दो गज लम्बी और लगभग 1 फुट लम्बी सूती कपड़ेकी एक पट्टी लें और उसे ठंडे पानीमें भिगोकर निचोड़ लें। उस पट्टीको सीनेके चारों ओर इस प्रकार लपेटें कि, कंधेभी पट्टी से ढँक जायें। उसके ऊपरसे ऊनी पट्टी इस प्रकार लपेटें कि, गीली पट्टी पूरी-पूरी ढँक जाये। इस पट्टीको नित्य 2-3 बजे लगभग 45 मिनट तक बाँधें। इससे कफ ढीला होगा और सरलतासे निकल जायेगा।

त्वचा भी एक मल-निष्कासक अंग है। उसे अधिक सक्रिय बनानेके लिए प्रतिदिन स्नानसे पूर्व रुखड़ी तौलिया लेकर पूरे शरीर पर घर्षण करें। इस घर्षणमें थोड़ा समय दें। पाँच-पाँच मिनट एक-एक हाथ के लिए, पाँच-पाँच मिनट एक-एक टाँगके लिए, पाँच मिनट सीना और पेटके लिए तथा पाँच मिनट पीठके लिए। इससे त्वचा सक्रिय होगी और पसीनेके द्वारा शरीर का विजातीय द्रव्य निकालनेमें सहायता मिलेगी।

कष्टके उभरने पर

दमाका प्रकोप तीव्र होने पर रोगीको तत्काल आराम पहुँचानेकी दृष्टिसे पैरोंका गरम स्नान एक अमोघ उपचार है।

पैरके गरम नहानके लिए किसी स्टूल या कुर्सी पर बैठकर पैरोंको गरम पानीसे भरी बाल्टी या किसी चौड़े मुँहके बरतनमें

(शेष पृष्ठ १४ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गर्भवती नारी के लिए धूप और हवा अत्यावश्यक

श्रीमती सत्यवती

पौधोंके समान मनुष्यके लिए भी धूप अत्यावश्यक है। और, गर्भिणी महिलाओं के लिए तो उसका और विशेष महत्त्व है। गर्भधारण-कालमें नारी निर्माणके आधार-भूत काममें लगी होती है। सौर शक्ति का उचित उपभोग करके, वह अतिरिक्त जीवनी शक्ति अर्जित कर सकती है।

बाइबिलमें कहा गया है, कि परमात्माने कहा— 'प्रकाश होने दो!' प्रकाश और हवाको हम इतने हल्के मनसे स्वयं चालित रूपमें लेते हैं, पर मानव के लिए वे अत्यावश्यक चीज़ें हैं। सूर्य ही इस जगतमें जीवनका मूल स्रोत है। सूर्यके अभावमें इस जगतमें एकभी सजीव प्राणी न बचेगा। प्रकाश और धूपकी आवश्यकता पौधोंमें स्पष्ट देखी जा सकती है। कोई बीज सायेमें बोयें, तो उसमें अंकुर तो अवश्य निकल आयेगा; पर उसे धूपकी तलाश होगी। सायेमें पौधा पीला पड़ जायेगा। जब उसे धूप मिलेगी, उसमें धूपसे प्राप्त नयी जीवनी शक्तिके संचय से उसे नवप्राण मिलेगा।

पौधोंके समान ही मनुष्यके लिए भी धूप अत्यावश्यक है। और, गर्भवती महिलाओंके लिए तो उसका और विशेष महत्त्व है। गर्भधारण-कालमें नारी निर्माणके आधार-भूत काममें लगी होती है। सौर शक्ति का उचित उपयोग करके, वह अतिरिक्त जीवनी शक्ति अर्जित कर सकती है।

जैसे धूपके सम्पर्कसे सर्वथा वंचित पौधा पीला पड़ जाता है, ठीक उसी प्रकार का दुष्प्रभाव उन मनुष्यों में भी देखा जाता है, जो धूपके सम्पर्कमें नहीं आते—हालांकि, चिकित्सकके पास जाने पर वे उनका ध्यान इस कमीकी ओर नहीं आकृष्ट करते। पर, ऐसे रोगियोंको जब धूपके सम्पर्कमें लाया जाता है; तब उन्हें गजबका लाभ मिलते देखा गया है।

आदमी जब कच्ची सब्जियाँ और फल खाता है, तब वह अपने शरीरमें उन भाजियों और फलों द्वारा अपनेमें संचित सौर शक्तिको ही पहुँचाता है। उसी फल या सब्जीको जब हम उबाल देते हैं, उसकी संचित सौर शक्ति बहुत-कुछ नष्ट हो जाती है। आहारमें कच्ची सब्जियाँ और ताजे फलोंको पर्याप्त मात्रामें लेनेके बावजूद, गर्भवती नारीके लिए अपने शरीरको धूपके सम्पर्कमें लाना आवश्यक होता है।

धूपमें टानिकका जो गुण है, उससे प्रायः सभी स्वीकार करते हैं। छुट्टियोंमें धूपमें समय बितानेके बाद स्वास्थ्यमें जो परिवर्तन आता है, उसका अनुभव कितनों ही ने किया होगा। धूपका सुप्रभाव मात्र शरीर पर नहीं पड़ता, मन और आत्माके लिए भी वह टानिक है। सर्दियोंमें बादल-पानीके बाद, जहाँ सूरज निकला, हर आदमीके चेहरे पर प्रफुल्लताकी झलक दिखने लगती है और अचेतनमें मुसु-कान बिखर जाती है। वह धूप जीवन और उत्फुल्लताका स्रोत सिद्ध होती है। वह पूरे शरीरको 'टोन' करती है तथा नयी जीवनी-शक्तिका स्रोत सिद्ध होती है। गर्भवती नारीको उसका पूरा लाभ उठाना चाहिए।

त्वचाके सम्पर्कमें धूप लाकर आदमी भी सौर शक्तिको अंशतः अपनेमें संचित कर सकता है। यह एक तथ्य है कि, धूपकी त्वचा पर होने वाली प्रक्रियाके फलस्वरूप विटामिन डी निर्मित होता है। शरीरको कुछ महीनोंतक उसे संचित रखता है। इसका अर्थ हुआ कि, प्रकृति जाड़ेके बदली-पानी वाले सूर्यहीन दिनोंके लिए, गर्मियोंमें ही विटामिन डी का संचय शरीरमें कर देती है। अतः, जब भी धूप रहे, उसका पूरा लाभ उठानेसे चूकना न चाहिए।

निश्चय ही गर्भवती नारीके लिए धूप और भी महत्त्वपूर्ण है। उसे अपने स्वयं लिए स्वाभाविक अपेक्षाके अतिरिक्त अप गर्भगत बालकके लिए भी उसकी अपेक्षा रह है। अतः, उसे प्रतिदिन धूप-स्नान लेने आदत बना लेनी चाहिए। उसे अपने शरीरको धूपके सम्पर्कमें लाना चाहि पर, यदि ऐसा सम्भव न हो, तो धूप-स्न लेते समय उसे कम-से-कम कपड़ा पहन चाहिए।

धूप-स्नान गरमीके दिनोंमें सवेरे छह छह बजे और जाड़ोंमें सवेरे साढ़े सात-आठ लेते हैं। धूप-स्नान लेनेके लिए किसी एक स्थानमें निर्वस्त्र होकर, इस प्रकार बै या लेटना चाहिए कि, सारे शरीर पर लगे। पंद्रह-बीस मिनट तक धूप-स्नान है काफी है। आरम्भमें तीन मिनटसे करके, रोज एक मिनट बढ़ा कर ही, समय तक पहुँचना चाहिए।

धूप-स्नान लेते समय सिरको कप ढंके रहना चाहिए। यदि एकान्त स्था मिले तो सफेद पतला कपड़ा पहनकर स्नान किया जा सकता है।

ताजी हवा

त्वचाको स्वस्थ बने रहनेके लिए जि अपेक्षित धूप है, उतनी ही अपेक्षित हवा है। कहिए, पूरे शरीर को लगातार हव अपेक्षा रहती है और वह उसे फेफड़ों द्व प्राप्त करता रहता है। गर्भवती नारी अपने दैनिक चर्यामें गहरी सांसें लेना अ वायु-स्नानको अवश्य सम्मिलित कर ले चाहिए। धूपस्नान इसका विकल्प नहीं त्वचाके लिए हवा एक अत्यावश्यक चीज त्वचामें हवा लगते ही, पूरे शरीरमें ताज आ जाती है।

नगरोंमें रहनेवालोंको घरसे बाहर शुद्ध हवा नहीं मिल पाती। कल-कारख और मोटरोंके धुएंसे तथा अति भीड़भा कारण वह भी प्रदूषित हो जाती है। शहर यह धुंआ-धक्कड़ वायुमंडल में एक स्त वना देता है और इसके फलस्वरूप धूप प्रतिबाधित होती है। अतः कहना चाहि कि, गर्भावस्थामें नारीको यदा-कदा गां जाकर शुद्ध हवा का लाभ लेना चाहिए

(शेष पृष्ठ १४ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुछ, बच्चोंके पालन-पोषण के सम्बंध में

डाक्टर रामेश्वरी चट्टोपाध्याय

आदमी उलझावसे भरा प्राणी है। वह तोंसे मजबूर-सा रहता है। ज्यों-ज्यों स्थितियाँ बदलती हैं, वह अपनी आदतें भी धीमी गतिसे बदलता रहता है। बच्चे ोंका साथ पसंद करते हैं। 16-18 वर्ष-उम्र वालोंको अपने समवयस्कोंमें आनन्द ा है। वह स्कूलके क्लबोंमें रुचि लेगा। मित्र-मंडलीकी पार्टियोंमें जायेगा। ाहित जिन्हें संतानें नहीं हुई रहतीं, वे समवयस्कोंसे मिलना-जुलना चाहते हैं। पर, जब नारीको बच्चा हो जाये, तब को घरसे बाहरका अपना काम-काज ा कम कर देना चाहिए कि, बच्चेके से पूर्वसे अधिक थकान उसे न आने। बच्चा पैदा हो जानेके बाद, नारीका ध्यान बच्चेकी देखरेख और उसकी ताकी ओर होना चाहिए। बच्चेके से पूर्व घरकी साफ-सफाई पर वह जितना देती रही है, यदि उससे कुछ कम भी दे, छ बिगड़ने वाला नहीं है। उसे शामको ी-जुलने अथवा पार्टियोंमें लगने वाले को भी कम करना चाहिए तथा घर की अपेक्षा जल्दी लौट आना चाहिए, अगले दिन बच्चेकी देखरेखमें किसी का व्यवधान न आने पाये। उसे अपना जिक कार्यक्रम इतना घटा देना चाहिए वह इतनी न थक जाये कि, अगले दिन का आनन्द न उठा पाये। जब बच्चेकी निर्भरता कुछ कम हो जाये, वह धीरे-अपना बाहरी काम-काज बढ़ा सकती है।

से अधिक थकी माताओंके लिए चेतावनी

बिना थकी हुई, शिथिलनकी स्थितिमें ाली माँ सदा एक अच्छी माता सिद्ध है। उसके लिए बाल-मनोविज्ञानमें बातोंसे अवगत होना किंचित अपेक्षित है। थकी हुई और तनावकी स्थितिमें ाली माँ बाल-मनोविज्ञानकी चाहे ी बड़ी पंडिता क्यों न हो, आदर्श माता नहीं सिद्ध हो सकती; क्योंकि बच्चेका आनन्द उठा पानेमें वह अक्षम होती है। वह भले ही बच्चेको उठा ले, और चूमे-चाटे; पर बच्चेको लगेगा कि, माँके लिए वह अनपेक्षित प्राणी है। तनावकी स्थितिमें रहनेसे माँमें चिड़चिड़ापन रहेगा और उसकी प्रेम अथवा स्नेहकी भावना उससे प्रभावित हुए बिना नहीं रहेगी। मां की चिन्ता और उसकी तनाव की स्थिति बच्चेमें विद्रोहकी भावना उत्पन्न कर देगी। और, इसके फलस्वरूप माँ के नाड़ी-मंडल को और अधिक क्षति पहुँचेगी। इसका दुष्प्रभाव उसके स्वास्थ्य पर पड़े बिना नहीं रह सकता।

इन सबका दुष्प्रभाव यह होगा कि, (1) पति-पत्नीमें कलह उत्पन्न हो सकता है और इसके फलस्वरूप दोनोंमें पारस्परिक प्रेम नहीं रह जायेगा। (2) नारीको आगे संतान होना बंद हो जा सकता है। (3) पति या पत्नी विवाहेतर सम्बंध स्थापित कर ले सकते हैं। (4) परिवारके लोग बीमार रहने लग सकते हैं। (5) बच्चेमें अपराधके प्रति सम्मान बढ़ सकता है। (6) पति-पत्नीमें सम्बंध-विच्छेद हो सकता है (7) पति शराबका आश्रय ले सकता है (8) पति में जुआ खेलनेकी आदत पड़ सकती है (9) पति और पत्नी दोनोंही अधिक-से-अधिक घर से बाहर रहना पसंद करने लग सकते हैं। इसका अर्थ हुआ कि, जो परिवार भावनात्मक रूपसे अस्वस्थ होगा, उस परिवारमें भौतिक बीमारियाँ भी प्रवेश किये बिना नहीं रहेंगी। सच मानिए, बाल-मनोविज्ञानके ज्ञानकी अपेक्षा आपके रहने-सहनेका ढंग बच्चेके सही पालन-पोषणके लिए कहीं अधिक अपेक्षित है।

बच्चेको परीशान मत कीजिए

बच्चेके भविष्यकी चिन्ता इस रूपमें मत कीजिए कि, स्वयं आपका स्वास्थ्य खराब हो जाये। बच्चेकी चिन्तामें अपना नाड़ी-मंडल क्षत करना किंचित् बुद्धिमानीका काम नहीं है। आप उनके लिए क्या कहते हैं, इसकी अपेक्षा यह अधिक महत्त्वपूर्ण है कि, आप बच्चेमें कितना रस लेते हैं और बच्चेको कितना मोद प्रदान करते हैं।

बच्चेके भविष्यकी चिन्तामें बच्चेको परीशान मत कीजिए। सम्भव है, ताड़ना-प्रताड़ना से आप उन्हें सफल व्यक्ति बनानेमें सक्षम हो जायें; पर निश्चित है कि, आपके प्रति बच्चेमें स्नेह कम हो जायेगा। बच्चोंके दोषोंको सुधारनेके लिए थोड़े डाँट-डपटकी अपेक्षा तो होती ही है; पर वही यदि मात्रासे अधिक हुई तो बच्चेमें विद्रोहकी भावना उत्पन्न हो जायेगी और उनमें (1) चोरी (2) घर से भागने (3) नशाखोरी आदि अनेक दुर्गुण प्रकट होने लगेंगे। आप बच्चे को वह नहीं बना सकते, जो आप चाहते हैं। पर, आप बच्चेको एक लक्षण तक पहुँचनेमें सहायता अवश्य पहुँचा सकते हैं।

यह भी ध्यान रखिए कि, स्कूल अथवा उसके समवयस्क बच्चे उस पर अत्यधिक दाब न डालने पायें। प्रयास कीजिए कि, उसका कार्य-कलाप इस सीमा तक रहे कि, उसके नाड़ी-मंडल और स्वास्थ्यको कोई हानि न पहुँचने पाये।

अपने बच्चेके प्रति अपनी भावना सदा निस्वार्थ बनाये रखें। बच्चेको यह कभी अनुभव न होने देना चाहिए कि, उसे पूरा प्रेम नहीं मिल पा रहा है। यदि माँ-बापके स्नेहमें बच्चेको किंचित् स्वार्थकी झलक मिली तो वह विद्रोह कर बैठेगा और इसका दुष्प्रभाव आपके स्वास्थ्य पर पड़े बिना नहीं रहेगा।

पक्षपातके प्रति सावधान रहे

कोई बच्चा बीमार हुआ या मरा तो ऐसे कारणों के फलस्वरूप शेष बच्चोंकी उपेक्षा न करें। यदि ऐसा किया गया तो बच्चे आपके लिए एक समस्या हो जायेंगे। माता-पिताको अन्य बच्चोंकी भी देखभाल उसी रुचि और निष्ठासे करनी चाहिए, जिस रुचिसे वे बीमार बच्चे की देखभाल करते हैं। यदि द्वैध भावना रखी गयी, तो अन्य बच्चोंमें शारीरिक तथा मानसिक समस्याएं उभर सकती हैं।

—×—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप अपने को बदल सकते हैं

श्री हारकोर्ट राय

यदि आप आजीवन शरीरके 'ड्रायनमिक' सिद्धान्तोंको ध्यानमें रखते हुए उसके अनुरूप अंगोंका संचालन करते रहें, तो आपका शरीर आजीवन सुनम्य बना रहेगा। बिल्ली यही करती है—भले ही बिना उस ओर ध्यान दिये। आपको ध्यान देकर इसे तबतक करना होगा, जब तक यह सारी प्रक्रिया आपके लिए परम स्वाभाविक न बन जाये। श्रोणि-प्रदेश के प्रति आपको अपनेमें सजगता लानी होगी और अपनी इच्छाके अनुरूप उसे प्रशिक्षित करना होगा।

सांपसे शिक्षा लीजिए। वर्षमें एक बार वह अपनी केचुल निकाल देता है और फिर अपनेमें एक ताजगी और नयेपनका अनुभव करते हुए एक साल व्यतीत करता है। मनुष्य भी अपनी बाहरी सतहके निर्जीव हुए कोषाओंको निरन्तर गिराता रहता है। और, अन्दर के जो कोषा मरा करते हैं, उनके स्थान पर शरीर नये कोषाका निर्माण करके रिक्तता की आपूर्ति करता रहता है। यह एक प्राणिशास्त्रीय प्रक्रिया है और इसके लिए मौसम किसी रूपमें व्यवधान नहीं है। इससे हमें यह संकेत मिलता है कि, मानव शरीरमें कितनी अगाध क्षमता है। हममें एक ऐसी आत्मशक्ति है, जो न केवल क्षत अंशकी मरम्मत करती रहती है; बल्कि शरीरकी मशीनको किंचित् बन्द किये बिना, क्षत अंशकी पुनर्निर्माण किया करती है। किसी विज्ञान-सम्बंधी कथा या उपन्यासमें इसके जोड़की आश्चर्यकारी घटना नहीं मिलने वाली है।

आनुवांशिकताकी एक बात तो है ही; पर इस ढंगके विकासके लिए निर्माणकारी पदार्थके रूपमें आहारका अपना महत्त्व है। पर शरीरका रूप क्या होगा, यह बात इस बात पर आधारित होती है। कि आप शरीरका उपयोग किस रूपमें करते हैं। शरीरके रूपके सम्बंधमें मेरा समीकरण इस प्रकार है—"शरीरका रूप शरीर के प्रतिदिन संचालन पर आधारित है।" अंगोंके संचालनकी यह प्रक्रिया 24 घंटेमें हजारों बार होती है, चाहे कोई घरका काम-काज करता हो, या आफिस अथवा किसी कारखानेमें काम कर रहा हो, व्यक्ति अंग-संचालन करता ही रहता है। यह अंग-संचालन आपके शरीरको एक रूप देनेमें उतना ही सक्षम है, जैसे कुम्हार के हाथ गीली मिट्टीको रूप देते हैं। अब यह पूर्णतः आप पर निर्भर करता है कि, आप अपने शरीरको कैसा रूप देना चाहते हैं। आप अपना शरीर गढ़ने वाले कुम्हार स्वयं हैं। यदि व्यक्ति शरीरके 'डायनेमिक्स' के नियम के अनुरूप अपने अंग संचालनको सजग रहकर नियंत्रित और निदेशित करता रहे, तो निश्चय ही उससे उद्भूत शरीर सशक्त और शालीन होगा। उसे अपने अंग-संचालनमें किसी प्रकार दाबका अनुभव न होगा। ऐसे व्यक्ति के शरीरको जो भी देखेगा, प्रशंसाकी दृष्टि से देखेगा।

बिल्लीसे सबक लें

बिल्ली, हरिण तथा गिलहरीका शरीर बड़ा ही सानुपात होता है। उनकी आँखें सदा एक चमक रहती है। फिर, आदमी उससे क्यों वंचित रहे? हमारी भी मांसपेशियाँ, जोड़ आदि उन्हीं सिद्धान्तों पर काम करते हैं, जिन पर इन पशुओंके!

मेरुदण्डके दूषित संरेखणको नितंब प्रदेशके समायोजनसे ठीक किया जा सकता है। इस प्रकार व्यक्ति शरीरकी यांत्रिकता पर पड़नेवाले दाबसे अपनेको मुक्त रख सकता है। जब भी ध्यान आये, इस प्रकार समायोजन बराबर करते रहिए। आप इस प्रकारकी पीड़ा, पीठके निचले भागके कष्ट

प्राकृतिक चिकित्सा-सम्बंधी तीन आकर ग्रंथ

"कूने, जस्ट और फादर क्नाइपने जो लिखा है, सबके लिए है और सब जगहोंके लिए है। वह सीधा है। उसे जानना हमारा धर्म है। कुदरती इलाज जाननेवालोंके पास उसकी थोड़ी-बहुत जानकारी होती है और होनी चाहिए"—गांधीजी

प्राकृतिक जीवनकी ओर

लेखक : एडोल्फ जस्ट. अनुवादक श्री विट्ठलदास मोदी।

मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजनकी सहायतासे नये, पुराने सभी रोगोंको दूर करने तथा स्वास्थ्यको बढ़िया बनानेकी विधि सिखानेवाली दुनियाकी सरलतम पुस्तक। मूल जर्मनसे अबतक इसके 140 भाषाओंमें अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं। बढ़िया गेट अप मूल्य दस रुपया।

रोगोंकी नयी चिकित्सा

श्री लूई कूनेकी पुस्तक 'न्यू' साइंस आफ हीलिंग' का भावानुवाद।

सब रोग एक हैं और सबकी चिकित्सा एक है। प्राकृतिक चिकित्साके इस सिद्धांतका प्रतिपादन करनेवाली एकमात्र पुस्तक। मूल्य बारह रुपया।

—जल-चिकित्सा—

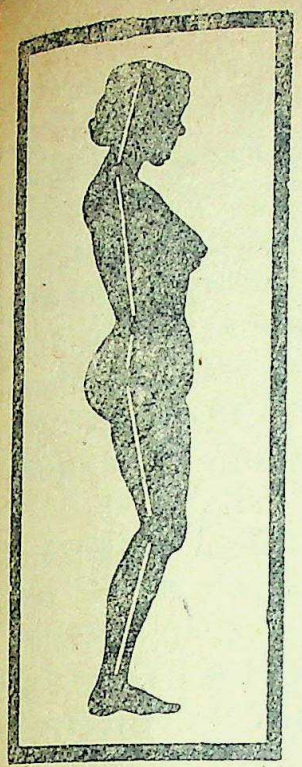
'फादर क्नाइप 'माई वाटर क्योर' का हिन्दी अनुवाद

गांधीजी के क्राइप ने 'जो लिखा है' से संकेत क्नाइपकी इस पुस्तक जल-चिकित्सासे ही है। कूनेकी पुस्तक 'रोगोंकी नयी चिकित्सा' जस्टकी पुस्तक 'प्राकृतिक जीवनकी ओर' पढ़-पूर्वक चिकित्सा कर रहे अपनेको लाभान्वित किया है और हजारों इन्हें पढ़कर लोगोंकी सफलता-कर लाखों व्यक्तियोंने हैं। अब वे 'जल-चिकित्सा' पढ़कर अपनी रोगनिवारणकी शक्तिकी वृद्धि कर सकते हैं। मूल्य आठ रुपया।

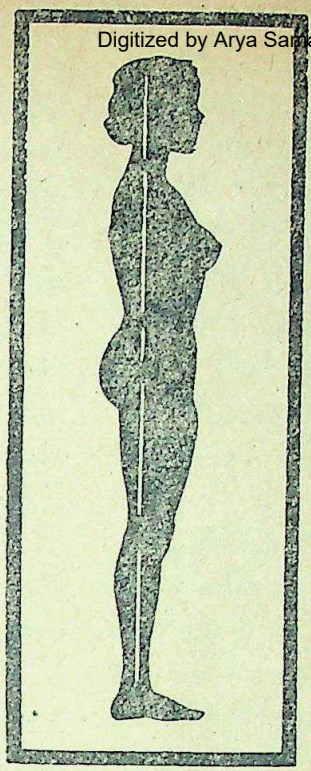
आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर २७३००३,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

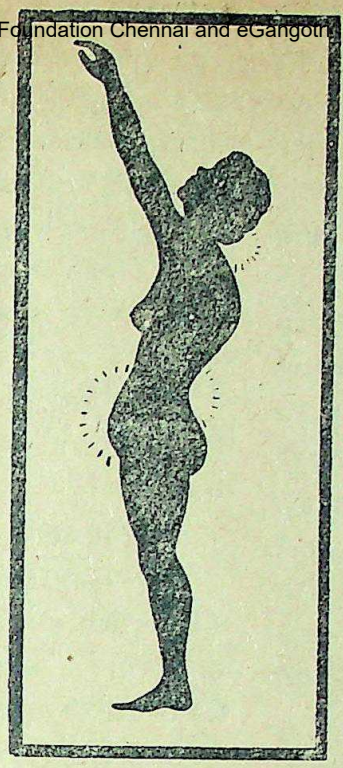
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



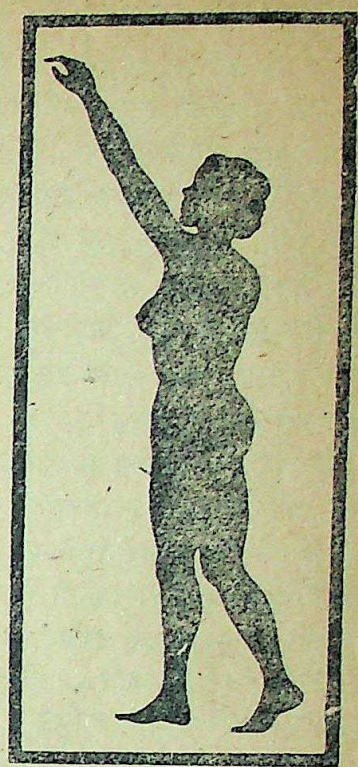
खंडित रेखा कुरूपता का लक्षण है



२. सीधी रेखा सौंदर्य का चिन्ह



३. दाब से प्रभावित अंग



४. सही स्थिति

दिसे वृद्धावस्था तक मुक्त रहेंगे। यदि आजीवन शरीरके 'डायनमिक' सिद्धान्तों-ध्यानमें रखते हुए, उसके अनुरूप अपने का संचालन करते रहें, तो आपका शरीर जीवन सुनम्य बना रहेगा। बिल्ली यही ती है—भले ही बिना उस ओर ध्यान । आपको ध्यान देकर, इसे तब तक ना होगा, जब तक यह सारी प्रक्रिया के लिए परम स्वाभाविक न बन जाये। ण-प्रदेशके प्रति आपको अपनेमें सजगता ी होगी और अपनी इच्छाके अनुरूप उसे क्षित करना होगा।

खंडित रेखा कुरूपता की द्योतक

आगे दिये प्रथम चित्रमें चार स्थानों पर पड़नेसे समायोजनकी त्रुटि स्पष्ट नजर रही है। देखिए कि, सौंदर्य-रेखा किस में गरदनपर, पीठ पर, श्रोणि-प्रदेश पर घुटने पर विखण्डित दिख रही है। फलस्वरूप शरीरके भार-वहनमें असंतु-आता है। यह दोष दबाव वाले बिन्दुओंको त करता है और विशेष क्षेत्रोंमें तनावकी ति उत्पन्न करता है। यह देखा गया है इन विवेचित क्षेत्रोंमें तनावकी स्थिति नारीकी सुडौलताको नष्ट करती है और कितने ही अप्रिय उठाव उसके शरीरमें नजर आने लगते हैं। और, ऐसी ही स्थिति-में शरीरके ढाँचे पर चरबी चढ़नेकी प्रक्रिया शुरू होती है। बहुत-से लोगोंके लिए ऐसी विकृति स्थायी हो जाती है। पर, वह स्थायी बनी रहे, यह कुछ आवश्यक नहीं है। इसके साथ ही, तथ्य यह भी है कि, चरबी शरीरके उसी भाग पर चढ़ती है, जिस भागका पूरा आयास नहीं होता। अधिकांश नारियों और दिनभर बैठे-बैठे काम करने वाले पुरुषोंको चरबी कमर और श्रोणि-प्रदेशमें अधिक चढ़ती है। 'केन्द्रिय भागके नियंत्रण' की प्रक्रिया यदि पूरे दिनकी जाये तो एक बड़ा मधुर अनिरोधी ऐसा व्यायाम हो जायेगा, जिसकी शरीरके इस भागको अपेक्षा रहती है।

अब दूसरे चित्रको देखें कि, किस प्रकार ठवन और सौंदर्य पुनः प्राप्त किया जा सकता है। देखिए कि, अब इस स्थितिमें शरीर के भार-वहनका पूरा भाग किस प्रकार आधार (बेस) पर पड़ता है। श्रोणि-प्रदेश ऊपरकी ओर उठा हुआ है, पेट अन्दर गया गया है और सर्वथा नियंत्रित है। पंसलियों का पिंजर उठा हुआ है, सीनेकी स्थिति काफी उन्नत है, स्तन ऊपर उठ गया है। सर गरदन-की मांसपेशियों पर बिना किसी प्रकार भार डाले सीधा है। कोई भी व्यक्ति इस रूपमें रह सकता है; मात्र इतना ही अपेक्षित है कि, व्यक्ति सतर्क रहे। इस प्रकारके पुनःशिक्षणमें आईना बड़ा सहायक हो सकता है। यदि अभी आपको अपना रूप देखकर ग्लानि होती है (और, जिस रूपमें दूसरे आपको वर्षोंसे देखते रहे हैं) तो आप इसका अभ्यास करें। आत्म-समायोजनके बाद, आप अपनेमें आनन्द-की अनुभूति पायेंगे और स्वयं अपने रूप पर आपको गर्व होगा। नारी अपना अंगविन्यास ठीक कर लेने पर कहीं मोहक हो जायेगी। वह मोहिनी शक्ति देनेकी क्षमता कोई साड़ी या परिधान भला क्या प्राप्त करायेगी। इस नये परिवर्तनसे आपकी आँखोंमें जो ज्योति और चमक दिखेगी, वह किसी का भी ध्यान अपनी ओर आकृष्ट किये बिना नहीं रहेगी। पुरुषके लिए भी इससे प्राप्त लाभ किसी प्रकार हीन नहीं होगा।

सौंदर्य का मार्ग

शरीरमें फैलाव लाना और पहुँचके बाहर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किसी चीजको छूनेका प्रयास करते समय उसमें कहीं तनाव नहीं आया है। पूरी शिथिल अंगोंमें कठोरता आयेगी। इससे झूले अंगोंमें फिर यौवन-सा कसाव आयेगा। पर, इसे व्यक्ति यदि गलत रूपमें करेगा, तो वह कष्ट ही मोल लेगा—विशेष मांसपेशीमें तनावका अनुभव होगा, पेट वाले भाग पर अपेक्षासे अधिक खिचाव पड़ेगा और पीठके निचले भागमें पीड़ा हो जायेगी। आप जरा सोचिए तो ऊँचे डारे पर धुला कपड़ा डालनेके लिए अथवा आलमारीके सबसे ऊपरके खानेसे कोई चीज निकालनेके लिए आपको सप्ताहमें कितनी बार प्रयास करना पड़ता है। यही काम यदि गलत ढंगसे निरन्तर किया जाये तो शरीर सौष्ठवमें कुरूपता आयेगी और पीड़ा होने लगेगी। पर, सही ढंगसे इसे करके आप सौंदर्य प्राप्त कर सकती हैं। चित्र संख्या तीन और चारमें तुलना कीजिए।

चित्र संख्या तीनमें गलत ढंग दिखाया गया है। उसमें दोनों टाँगें अपेक्षासे कहीं अधिक निकट हैं। इसके फलस्वरूप मेरुदंडके निचली वक्रता पर दाब पड़ रहा है और श्रोणि प्रदेशमें नीचेकी ओर झुकाव आ गया है। पेटकी गतिमें एक झुकाव आ गया है और वह आगेकी ओर बढ़ गया है। गला खाह-मख्वाह कस गया है और गलेके पिछले भाग में व्यर्थका तनाव और निकुंचन आ गया है। (यह तनाव और निकुंचन ही प्रायः शिर की पीड़ाका कारण होता है)। यह पूरी स्थिति तनावपूर्ण है और अशोभनीय है। शरीरके किन-किन भागोंपर दाब पड़ रहा है, यह चित्रमें स्पष्ट दिख रहा है।

अब चौथे चित्रको देखिए। यह सही स्थिति है। इसमें कदम आरामदायक रूप में आगे है। नितम्ब प्रदेश में ऊपरकी ओर खिचाव है। पेट अंदरकी ओर धंसा है और पूर्ण नियंत्रणमें है। सर इस रूपमें उठा है कि ठुड्ढी में किसी प्रकार खिचाव नहीं आया है। गरदनका पिछला भाग ऐसे समरूपमें है कि, व्यक्ति इच्छानुसार घुमा-फिरा सकता है (इस बात पर जरा ध्यान दें।)। मेरुदण्डकी वक्रता पूर्णतः स्वाभाविक रूपमें है। स्थिति संतुलनपूर्ण है और सहज है। आधारभूत रूपमें बात यह है कि, व्यक्तिको हाथोंकी गतिसे मेरुदण्डको सर्वथा मुक्त रखना चाहिए। हाथोंकी गतिके कारण मेरुदण्डमें कोई परिवर्तन नहीं आना चाहिए। इसे करनेके लिए केन्द्रका नियंत्रण आवश्यक है और गरदनके पिछले भाग पर विशेष ध्यान देनेकी आवश्यकता है। इसमें पैरोंकी स्थिति मेरुदण्ड पर नियंत्रण रखने में सहायक होती है—इसी दृष्टिसे एक पैर आगे बढ़ाकर रखा जाता है।

कोई भी व्यक्ति अति बूढ़ा नहीं है

सही गतियोंके इस सिद्धान्तको व्यवहारमें लानेकी दृष्टिसे कोई भी आदमी न तो अति बूढ़ा है और न अति नाजुक। यह सारी प्रक्रिया शरीरकी यांत्रिकताको मात्र उस रूप में प्रयोग करनेकी है, जिस रूपमें प्रयोग करनेके लिए वह 'डिजाइन' की गयी है। हम मोटर चलाना या टाइप करना सीख जाते हैं; फिर अपने शरीरकी यांत्रिकताका सही रूपमें दक्षतापूर्वक उपयोग करना भला क्यों नहीं सीख सकते?

यह हमें दीर्घायुष्य देगा और अधिकांश लोग इसीकी कामना करते हैं। किसी चीजका गलत ढंगसे उपयोग करना—आदमी हो या मोटर गाड़ी—यंत्रमें खराबी लाये बिना नहीं रहेगा।

हमारा पहला कर्त्तव्य स्वयं अपने प्रति है। हमें यह सदा ध्यान रखना चाहिए कि, हम स्वयं न टूटने पायें। यदि हमारा शरीर चुस्त और कष्टहीन रहा, और हमारा मस्तिष्क सजग रहा तो हम दूसरोंकी सहायता करने में भी समर्थ हो सकेंगे।

दमा

(शेष पृष्ठ ९ से आगे)

रखना चाहिए। बाल्टीमें पानी इतना भरा हो कि, पानी घुटनेके कुछ नीचे तक आ जाये। पानी सुहाता-सुहाता गरम हो—इतना अधिक गरम न हो कि, पैर जलने लगें और तकलीफ हो। पानी ज्यों-ज्यों ठंढा होता जाये, बाल्टी में से थोड़ा पानी निकालकर उतना ही दूसरा तेज गरम पानी मिला देना चाहिए। गरम पानी पैरोंको बचाकर डालना चाहिए कि, पानीकी धार पैरोंपर न पड़े अन्यथा पैर जल जा सकते हैं।

स्टूल पर बैठनेके बाद एक कम्बल इस प्रकार ओढ़ना चाहिए कि, सारा शरीर ढंका रहे और बाल्टी भी कम्बलके अंदर आ जाये। सिर पर ठंढा पानीमें भीगा तौलिया रखना चाहिए, जिसे बीच-बीचमें ठंढे पानी से तर करते रहना चाहिए या तौलिया बदलते रहना चाहिए।

इस स्नानके आरम्भमें थोड़ा गरम पानी पीना चाहिए और बीच-बीचमें थोड़ा-थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए।

पैरोंका गरम स्नान बीस मिनट तक लेना चाहिए और स्नान खतम होने पर पैरोंको ठंढे पानीसे धोकर सूखे तौलिएसे पोंछ लेना चाहिए। पसीना आ गया हो तो सारे शरीरको फुर्तीसे गीले कपड़ेसे पोंछ कर साफ कपड़े पहन लेना चाहिए।

यह स्नान शरीरके ऊर्ध्व भागकी संकुलता समाप्त कर देने वाली है। अतः इसे लेनेके बाद तुरंत दमेके दौरे का वेग समाप्त हो जायेगा। और, रोगीको नींद आ जायेगी।

गर्भवती नारी के लिए

(शेष पृष्ठ १० से आगे)

शहरोंमें सोते समय खिड़कियाँ खुली रखनी चाहिए। शहरोंमें रातकी हवा दिनकी अपेक्षा कम प्रदूषित रहती है। अतः रातको खिड़की खुली रखकर सोनेसे दिनकी बहुत कुछ क्षति पूरी हो जाती है। जाड़ोंमें भी भले ही एक कम्बल और ओढ़ना पड़े, खिड़की खोलकर ही सोना चाहिए।

बरामदेमें या खुली जगहमें सोनेसे गर्भवती नारीको अधिक लाभ मिलेगा: खुली जगहमें सोना बड़ा ही मोहक होता है।

गर्भवती नारियोंको ऐसे स्थानों पर नहीं जाना चाहिए, जहाँ दम घुटता हो। ऐसे स्थान पर कुछ देर रहनेसे सर-दर्द अथवा मितलीकी शिकायत हो जा सकती है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिल्ली में आधे लोग बहरे हो जायेंगे

इंडस्ट्रियल टाक्सिलाजी रिसर्च सेंटर, लखनऊमें यू० पी० लीगल एड ऐंड एडवाइस बोर्डद्वारा आयोजित 'कानून और पर्यावरणीय प्रदूषण' विषय पर आयोजित एक संगोष्ठीमें भाषण-भाषण करते हुए दिल्ली-उच्च न्यायालयके प्रधान न्यायाधीश श्रीप्रकाश नारायणने कहा—

"दिल्लीमें शोर-सम्बंधी प्रदूषण इस हद तक पहुँच गया है कि, यदि उसकी रोकथामके लिए तत्काल कदम नहीं उठाया गया तो एक वर्षमें ही वहाँकी पूरी जनसंख्यामें ५० प्रतिशत लोग बहरे हो जायेंगे।"

उन्होंने कहा कि,

"पर्यावरणीय प्रदूषण मात्र हवा और पानीसे नहीं होता, शोर भी उसकी परिसीमामें आता है। पर्यावरणीय संतुलनको बनाये रखनेके लिए पेड़ और जंगल अत्यावश्यक हैं।"

अपनी बातको स्पष्ट करते हुए उन्होंने कहा कि, "हमारे प्राचीन ऋषियोंने पंच तत्त्व—पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश—की उपासना पर बड़ा बल दिया है। इसका कारण क्या था? उनका मुख्य लक्ष्य पर्यावरणकी सुरक्षा था। यजुर्वेद और अथर्ववेद ऐसे अनेक प्रसंग हैं।

"उत्तर प्रदेश और दिल्लीकी सीमा पर उद्योग लगे हैं, वे काले धुएंका गहरा बादल लेकर निकटवर्ती राज्यके वायुमंडलको प्रदूषित कर रहे हैं। इसके उपचारके लिए दो राज्योंको मिलकर संयुक्त प्रयास किया जाना आवश्यक है।"

श्री प्रकाशनारायणके भाषणके पूर्व यू० पी० लीगल एड ऐंड एडवाइस बोर्डके अध्यक्ष न्यायमूर्ति श्री टी०एस० मिश्रने आयोजनमें भाग लेने वाले लोगोंका स्वागत करते हुए कहा कि, पर्यावरणीय प्रदूषणके विरुद्ध नागरिकोंको कानूनी संरक्षण मिलना अत्यावश्यक है।

वनों की सुरक्षा

लखनऊसे प्रकाशित अंगरेजी दैनिक 'पायनियर' ने अपने अग्रलेखमें कहा है :

वर्षोंसे हो रहे भारतीय वनोंके अनाच्छादनने हमारे पर्यावरणमें अतिगम्भीर असंतुलन उत्पन्न कर दिया है। (इसके फलस्वरूप) मौसमका क्रम भी बदल गया है और वर्षा भी नित्य प्रति अनियमित होती जा रही है। ऊपरी भागमें मिट्टीके कटाव और नदियोंके पेंदेमें मिट्टीके जमावके फलस्वरूप बाढ़ प्रायः आने लगी है और उसका रूप गम्भीर होता जा रहा है। निस्सन्देह पूरी स्थिति बड़ी ही दुःखद है। भारत जो कभी विस्तृत वनोंका देश था, अब विश्वके जंगलोंवाले नक्शेमें अपेक्षा से कम जंगल वाला देश दिखाया जाता है। इस अवांछनीय स्थितिके पीछे अनेक कारण हैं यथा हमारी जनसंख्या का बढ़ना (अनुमान है कि, 2000 ई० स० तक यह बढ़कर 86 करोड़ 39 लाख हो जायेगी और गाँवों तथा नगरोंमें अनुपात लगभग बराबर-बराबर-सा होगा), पशुधनकी वृद्धि, कृषि तथा नगरीय प्रयोगके लिए जंगलोंका

गुरुजनों का कहना है

अधिग्रहण तथा जंगलोंकी सम्पत्ति द्वारा अपेक्षा से अधिक स्वार्थ-साधन।

समय-समय पर पेड़ोंके काटने पर नाक-भौंसिकोड़कर जो प्रतिबंध लगते रहते हैं, उनके अनुपालनके स्थान पर उनका अनुलंघन ही अधिक होता है। और, प्रायः यह अनुलंघन अधिकारियों की साँठ-गाँठ से होता है। विगत तीन दशकोंमें भारतमें 4 अरब 32 करोड़ 80 लाख हेक्टेयर वन गायब हो गये। इसमें 2 अरब 62 करोड़ 30 लाख हेक्टेयर वनखंड पर खेतीकी जाने लगी; 50 करोड़ 20 लाख हेक्टेयर वनखंड नदी-परियोजनाओंमें समा गये; 13 करोड़ 40 लाख हेक्टेयर वन को उद्योग और नगर निगल गये, और 1 अरब 30 लाख हेक्टेयर विभिन्न अन्य प्रयोगोंमें आ गये। 1884 की वन-नीतिके स्थान पर 1952में सरकारने एक नयी वन-नीतिकी घोषणा अवश्य की। पर, आर्थिक, सामाजिक और राजनीतिक क्षेत्रोंमें तबसे बड़े महत्त्वपूर्ण और दूरगामी परिवर्तन हो चुके हैं। और, अब 1952 की वन-नीति भी परिवर्तन की अपेक्षा रखती हैं।

इस दिशामें एक महत्त्वपूर्ण अभिवर्द्धन 1972 का वन्य-जीवन (संरक्षण)-कानून है। 1972 इस कानूनका लक्ष्य जंगली जीवोंका आरक्षण और विकास था। इसके बाद 1980 के वन-संरक्षण-कानून उसके बाद बना। पर, जंगलोंके सम्बंधमें अकल्पनीय संकट उत्पन्न हो, इससे पूर्व जंगलोंकी सुरक्षा और विकासके लिए बहुत-कुछ करना है। विशेषज्ञोंने सरकारको सचेतकर दिया है कि, आज जो वन हैं, उनको यथावत बनाये रखने और जो नष्ट हो गये हैं उनकी आपूर्ति के लिए कदम नहीं उठायेगी तो ईंधन और औद्योगिक लकड़ियोंका घोर संकट उत्पन्न हो जायेगा। और, इस शताब्दीके अंत तक सिंचाई के लिए तथा पीनेके लिए पानीका तथा जंगलों प्राप्त सामानों का विकट अभाव हो जायेगा।

पर्यावरण-नियोजन-सम्बंधी राष्ट्रीय समितिने बहुत बड़े पैमानेपर जंगल लगानेका सुझाव दिया है। और, कहा कि, 9 करोड़ हेक्टेयर पर परती जमीनको इस शताब्दीमें हरीतिमामें परिवर्तित कर देना चाहिए। यह तथा राष्ट्रिय वन-नीति-सम्बंधी शिफारिशें केन्द्रिय कृषि-मंत्रालयको सौंप दी जाने वाली हैं। बादमें वे केन्द्रिय मंत्रिमंडलके सम्मुख स्वीकृतिके लिए जायेंगी। अभी हाल ही में केन्द्रिय कृषि-मंत्री राव वीरेन्द्रसिंहने सुझाव दिया है कि, जंगल-सम्बंधी नीति "विनाशके बिना विकास' की होनी चाहिए और विज्ञान, टेक्नालाजी तथा सुनियोजित व्यवस्थाका उपयोग वनोंके विकासके लिए किया जाना चाहिए।

बकरी का दूध

होनोलुलूसे प्रकाशित एक समाचारमें कहा गया है कि, बकरीको अब अमेरिकामें अत्यधिक महत्त्व दिया जाने लगा है।

पेंसिलवानियाके शोधकर्त्ताओंका कहना है कि, बकरीके दूधमें ऐसे तत्त्व हैं, जो गायके दूधकी अपेक्षा नारीके दूधके कहीं बहुत अधिक निकट हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या विद्युत्-चिकित्सा.....

(शेष पृष्ठ ६ से आगे)

श्यक, विजातीय आक्रामक एवं बाधाकारक समझता है। इस अनावश्यक आक्रमणसे दीर्घ-कालमें मूत्राशयकी शक्तिका ह्रास होता है। संक्षेपमें किसी भी रूपमें बाह्य उत्तेजनाका प्रयोग करनेका यही फल होता है। यह बाह्य उत्तेजना थके हुए घोड़ेको चाबुक या शराबके बलपर जबर्दस्ती दौड़ाने-जैसी है। इससे घोड़ा थोड़ी देरके लिए भले ही अपनी चाल तेजकर दे; पर अंततः तो वह थककर गिरेगा ही।

समझा जाता है कि, द्वितीय विधि धारा-मापिक विद्युत्—नाड़ीशूलको दूर करनेमें सहायक होती है। किंतु, एनासिन की गोलियां भी तो यही काम करती हैं। जब तक नाड़ीशूल के आधारभूत कारणोंको दूर न किया जाय तब तक स्थायी लाभ होनेकी आशा करना व्यर्थ है। मैं जानना चाहता हूं कि, विद्युत्-चिकित्साकी यह प्रक्रिया यदि एलोपैथी पद्धतिके समान ही रोगके चिह्नों एवं बाह्य लक्षणोंको दबानेका प्रयास नहीं है, तो और क्या है? जहां तक क्षतिग्रस्त नाड़ियोंके पुनः संस्थापनकी बात है, मेरी समझ में यह नहीं आता कि, किसी बाह्य उपचारकी सहायतासे अभीसिप्त फल कैसे मिल सकता है। आरोग्य तो एक शरीरकी आत्मगत प्रक्रिया है। यह तो शरीरकी आत्म-पुनर्निमाणकारी अपनी स्वयंकी अनुपम विशेषता है। ये विद्युत्-चिकित्सक यह कैसे भूल जाते हैं कि, शरीर कोई बाह्य-हस्तक्षेप सहन नहीं कर सकता—अपना सुधार करनेमें वह स्वयं समर्थ है। आरोग्य शरीरकी अपनी शक्ति है—प्रत्येक तंतु प्रत्येक कोषाणु, प्रत्येक अवयव तबतक अपनी रक्षा एवं नवनिर्माण करनेमें सक्षम है, जबतक निर्माणकारी तत्व पूर्ण रूपसे विनष्ट नहीं हो गये हैं। अतः आरोग्यकी क्रिया तो निरंतर चलती रहती है—उसे इस बातकी तनिक भी अपेक्षा नहीं होती कि, धारामापिक विद्युत्का व्यवहार किया गया है या नहीं।

तृतीय विधिका दावा है कि, जिस प्रकार धारामापिक विद्युत् क्षतिग्रस्त नाड़ियोंको सुधारती है, उसी प्रकार यह क्षतिग्रस्त पेशियों-को। किंतु, उन्हें जो अपनी आंखों और बुद्धिका प्रयोग कर सकनेमें समर्थ हैं, यह समझते देर नहीं लगेगी कि, फराडीय धाराके प्रयोगसे केवल यही निदान किया जा सकता है कि, पेशीमें कितनी क्षमता अथवा जीवनी-शक्ति है, उसको किस सीमातक क्षति पहुंची है और उनकी कार्यक्षमताका कितना ह्रास हो चुका है। पेशियोंमें अवशिष्ट शक्तिके अनुपात-में ही उनपर विद्युत् मात्राओंकी प्रतिक्रिया होगी अथवा प्रभाव पड़ेगा। पेशियोंमें जो क्रिया होती है, वह उनकी अंतर्निहित संकोचन शक्ति-के परिणामस्वरूप ही होती है, न कि, यंत्रनिहित विद्युत्-धाराके कारण। जबतक किसी निर्जीव शवमें विद्युत्धाराके प्रयोगस्वरूप कंपन एवं गति का संचार न हो जाये, तबतक मैं यह माननेको तैयार नहीं हूं कि, शरीरको आरोग्य उसकी अपनी जीवनीशक्तिसे नहीं मिलता बल्कि विद्युत्धारासे मिलता है।

तरंगायित धाराका दावा है कि, वह स्थान-च्युत उदरके अवयवोंको यथास्थान कर सकती है और मलावरोधसे बोझिल मलनिष्कासक अंगोंको स्फूर्ति प्रदान कर सकती है। उदरके स्थान-च्युत अवयवोंको ठीक करनेके लिए, आवश्यकता होती है, आंतरिक व्यायामकी, जो वस्तिप्रदेशकी पेशियोंको शक्ति दे सके; अच्छे पाचनकी, जिससे वायु न बने और आंतोंपर दबाव न पड़े; और ठोस भोजनकी जिससे तंतुओंमें तरलताकी अधिकता न होने पाये। मुझे यह समझमें नहीं आता कि, विद्युत्-धारासे ये सारे कार्य कैसे हो सकते हैं। मूत्रमें निनीलेन्यका पाया जाना यह दर्शाता है कि, विद्युत्-धाराके गुजरनेसे तंतुओंका नाश होता है; क्योंकि निनीलेन्य प्रोटीनके विघटनका उपोत्पादन है। मैं जानना चाहता हूं कि, यदि यह शरीरका दुरुपयोग नहीं है तो और क्या है।

वास्तवमें तीव्र आवृत्ति लघुतरंग एवं ताप-चिकित्सा तो और भी अधिक विनाशकारी हैं। शरीरमें कृत्रिम रूपसे जो ताप उत्पन्न किया जाता है; वह उस तापसे भिन्न है, जो ज्वर अथवा अन्य रोगकी स्थितिमें उत्पन्न होता है।

इन रोगोंमें ताप तो विषाक्त अशुद्धियोंके ओषजनीकरण एवं ज्वलनके फलस्वरूप उत्पन्न केवल गौण लक्षणभर है, यह तो केवल उपोत्पा-दन है, जब कि, तीव्र आवृत्ति, लघुतरंग अथवा ताप चिकित्साके कारण उत्पन्न दाह जीवन-विनाशी एवं जीवद्रव्य-विघातक होता है। अंडेको उबालने अथवा पकानेसे उसके भीतर का प्रोटीन जम जाता है और उसके सजीव कोषाणु परिवर्तित हो जाते हैं। ताप-चिकित्सा आदि विद्युत्के विविध प्रयोगोंसे तंतुओं के सजीव कोषाणुओं का भी यही हाल होता है। हानिकी मात्रा कम है या ज्यादा, यह विद्युत्की मात्रापर निर्भर करता है; किंतु कुछ-न-कुछ हानि तो अवश्यंभावी है। अत्यधिक शक्ति-शाली एवं मादक साधनोंका प्रयोग, सच पूछा जाये तो, मुख्यतः ऐलोपैथी चिकित्सा-पद्धतिकी, अपनी विशेषता है। अतः, इन साधनोंका उस चिकित्सा-पद्धतिमें कोई स्थान नहीं है, जो अहिंसात्मक एवं प्राकृतिक मानोंपर आधारित हैं।

सत्यका एकाकी स्वर मिथ्याके समवेत स्वरसे अधिक मूल्यवान होता है? अतः, मैं इसे अपना कर्त्तव्य मानता हूं कि, जनताके समक्ष अपने हार्दिक विचार उपस्थित करूं जिससे कि, उन्हें यह निर्णय करनेमें दुविधा न हो कि, विद्युत्-चिकित्साका प्राकृतिक चिकित्सामें स्थान है या नहीं। मैं 'आरोग्य' के संपादक महोदयका अत्यंत आभारी हूं, जिन्होंने इस लेखको अपने पत्रमें प्रकाशित करना स्वीकार किया और जनसामान्यको इस सत्यसे परिचित होनेका अवसर दिया कि, प्राकृतिक चिकित्सामें विद्युत्चिकित्साका कोई स्थान नहीं है और विद्युत्-चिकित्सकोंके फंदेसे बचना ही हितकर है।

आरोग्य की फाइलें

आरोग्य की सन् १९८०, '८१ और '८२' की सजिल्द फाइलें प्राप्त हैं। मूल्य प्रति फाइल डाक खर्च सहित २५) है।

व्यवस्थापक
आरोग्य
पो० आरोग्य मंदिर
(गोरखपुर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीर का एक अपना पीड़ा-निवारक है

सुश्री बारबरा रिजई

दाब तथा नशीली दवाओंके प्रयोगका दुष्प्रभाव निश्चित रूपसे शरीर द्वारा निर्मित पीड़ानाशक 'ऐंडोर फाइंस' के संचय पर पड़ता है। यदि कोई व्यक्ति डाइजेयाम प्रायः लेता रहे, तो वह एंडोर फाइंस' का स्तर घटा देगा। यही प्रतिफल लगातार शराब पीने का होता है।

"प्रसवके समय आपको पीड़ा भोगना गा"—इन शब्दोंके साथ नारीको स्वर्गसे गया। पर, प्रत्यक्षतः स्थिति उतनी ी नहीं है, जितनी दिखायी पड़ती है। हियों पर जो शोध हुए हैं, उनसे यह बात ाशमें आयी है कि, ज्यों-ज्यों बच्चेके जन्मका मय निकट आता जाता है; पीड़ाक. अ.भास ता जाता है। इसे दूसरे शब्दोंमें कहें कि, सविकी में प्रयोग होने वाले अर्वाचीन पीड़ा-ताके उपादानोंके जन्मसे बहुत पूर्व, प्रकृति ाने प्रसव-कालकी पीड़ाकी लहरको कम लेके साधनकी व्यवस्था कर रखी थी।

गर्भवती नारीकी पीड़ामें कमी आनेका रण—उदाहरणके लिए—अन्तर्जात (एंडो-नस) स्वापक (आपिएट्स-मंद करनेवाले) जो एंडोरफाइंस-नामसे ज्ञात हैं, इनका विष्कार 1975 में हुआ। ये नाड़ी-पाओं (नर्वसेल्स) के बीच दूत का काम नेवाले 'न्यूरोट्रैंसमिटर्स' तत्त्वोंमें हैं। ये ही कोषासे दूसरी कोषा तक उत्तेजनकी रोंकी सूचना भेजते हैं। ये नाड़ी-मंडलमें र विभिन्न अंगोंमें स्वयं निर्मित होती रहती ये नाड़ी-कोषाके कुछ निश्चित् आसंजन-ल (एढेसिव) क्षेत्रोंमें प्रतिक्रिया करते हैं र संग्राहक (रिसेप्टर्स) को स्वापक बना हैं। अतः पीड़ाकी अधिसूचनाका आगे ारण नाड़ीके तंतुकों (फाइबर) में अव-हो जाता है। अज्ञात अतीतसे ये लोक-य दवाएं स्वापकका काम करती रही हैं र इन संग्राहकोंके माध्यमसे क्रियाशील ी हैं।

एंडोरफाइंस पीड़ाका आगे प्रसारण ंसमिशन) मात्र अवरुद्ध नहीं करते हैं, कितने ही हार्मोनों के उत्पादनके बीचकी अवधिके अतिरालको भी नियमित करते हैं। उदाहरणके लिए कहें, वे प्रोलैक्टिनका उत्पादन बढ़ा देते हैं, जो प्रसवके बाद जल्दीसे स्तनोंमें दूध ला देता है।

एंडोरफाइंसका अस्तित्व मात्र भावी माताओं तक सीमित नहीं है। दुर्घटनाके शिकार व्यक्तिको भी प्रारम्भमें यह पीड़ाका अनुभव नहीं होने नहीं दे सकते। इनके मोचनसे रक्तचाप घट जाता है और हृदयके धड़कन की गति कम हो जाती है। इसका अर्थ हुआ कि, दुर्घटनासे लगने वाला 'शाक' कम हो जाता है। पशुओं पर किये गये, प्रयोगोंसे यह बात प्रकाशमें आयी है कि, मंदक औषधोंके प्रयोगसे 'शाक' के लक्षणोंको प्रकट नहीं होने दिया जा सकता या यदि लक्षण प्रकट हो रहे हों तो उसको समाप्त किया जा सकता है। इस उपाय द्वारा 'शाक' के मारक प्रभावोंको निष्प्रभावी बनानेकी दिशा-में व्यक्ति अधिक सक्षम हो जाता है।

जीर्ण पीड़ा माइएलोपैथिक शिकायतोंमें, फैंटम अंगोंकी पीड़ाओंमें, कैंसरकी अनेक स्थितियोंमें मेरुदण्ड या कुछ निश्चित मस्तिष्कीय में, पहलेसे लगाये ट्रैंसमिटरके द्वारा इलेक्ट्रोड्सको क्रियाशील कर सकता है। इस उपचारमें भी बिजलीके प्रभावके साथ ही एंड्रोरफाइंसका भी बड़ा ही महत्त्वपूर्ण योगदान है। क्योंकि, प्रयोगोंसे यह बात भी प्रकाशमें आयी है कि, इस प्रकारके 'इलेक्ट्रो-स्टचूमिलेशन' से एडोरफाइंसका सरण बढ़ जाता है। ज्यों-ज्यों समय बीतता जाता है, रोगी को अपेक्षाकृत कम समय बाद 'इले-क्ट्रोडस' को क्रियाशील बनाना पड़ता है; क्योंकि कुछ समय बाद, उसका प्रभाव घटने लगता है। इसका कारण वैज्ञानिक यह बताते हैं कि, 'इलेक्ट्रोड्स' की आदतके बाद 'ऐंडोर-फाइंस'की 'रिसेप्टर्स' के स्वापक करनेकी क्षमता ही कम हो जाती है। पर, अब तक यह बात स्पष्ट नहीं हो सकी है कि, इस सिद्धान्त में 'एंडोरफाइंस' का कितना योगदान है। हीडेलबर्गके न्यूरोसर्जिकल यूनिवर्सिटी हास्पि-टलके डाक्टर वोल्कर स्टर्म ने विभिन्न प्रकारके 'एंडोरफाइंस'के स्रवणके सम्बंधमें अध्ययन करना आरम्भ किया है।

अभी तक हमारा इस सम्बंधमें पूरा ज्ञान नहीं है कि, वह कौन-सी यांत्रिक प्रक्रिया है, जिसके द्वारा मेरुदंडकी मज्जामें पीड़ाके आगे प्रसारणको 'ऐंडोरफाइंस' अवरुद्ध कर देता है। यहाँ यह भी बता दूं कि, मेरुदंडकी मज्जाकी कुछ निश्चित कोषाओंमें ही 'एंडोरफाइंस' के उत्पादनकी क्षमता है। यदि इन कोषाओंको अन्य कोषाओंसे अधिसूचना मिलती है, दाबकी स्थिति आती है या तापमानमें परिवर्तन होता है, तब 'एंडोरफाइंस' सरित होता है। ये 'एंडोर-फाइंस' उन नाड़ी-कोषाओंकी सक्रियताको कम कर देते हैं जो पीड़ाकी लहरको दिमाग तक पहुँचानेका काम करते हैं। इस प्रक्रियामें मस्तिष्क भी एक नियंत्रक प्रक्रिया करता है। इस परम जटिल परस्पर सम्बद्ध प्रक्रिया द्वारा पीड़ाकी लहर निर्बाध रूपसे मस्तिष्क तक नहीं पहुँच पाती। इसके साथ ही कुछ अधिसूचनाएँ अधिक तेजीसे पहुँचती हैं। इसकी उपमा उस द्वारपालसे की जा सकती है, जो आगंतुकके आने पर छान बीन कर आगे बढ़ने देता है।

एक्यूपंक्चरमें भी वस्तुतः इन्हीं 'ऐंडोर-फाइंस' उत्सारक कोषाओंको उत्तेजित किया जाता है। ऐंडोरफाइंस'में भी 'एंकाफेलाइंस' पीड़ाके अग्र प्रसरणको रोकनेमें विशेष रूप से समर्थ है।

दाब तथा नशीली दवाओंके प्रयोगका दुष्प्रभाव निश्चित रूपसे 'ऐंडोरफाइंस' के संचय पर पड़ता है। यदि कोई व्यक्ति डाइजेयाम प्रायः लेता रहे, तो वह एंडोर-फाइन' का स्तर घटा देगा यही प्रतिफल लगातार शराब पीनेका होता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

स्वास्थ्य–संबंधी उत्तम पुस्तकें

१.	CURE--THROUGH OSTEOPATHY by Dr. K. M. Modi	Price Rs 20/-
२.	MIND YOUR MENTAL HEALTH by Dr. Hardwari Lal Sharma	" Rs. 20/-
३.	भगवान बुद्ध : जीवन और दर्शन—ले० सिद्धातिस्स—अनु० श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
४.	रोगोंकी सरल चिकित्सा—ले० विट्ठलदास मोदी	१६-००
५.	योगासन—आत्मानंद	७-००
६.	उपवास-चिकित्सा—ले० बर्नर मैकफैडेन	६-००
७.	सुगठित शरीर—ले० डा० चतुर्भुजदास मोदी	१०-००
८.	दुग्ध-कल्प—(चौथा संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	४-००
९.	उठो—(चौथा संस्करण) ले० स्वामी कृष्णानंद	५-००
१०.	जल चिकित्सा—फादर कनाइप	८-००
११.	बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग—(दूसरा संस्करण) सं० श्री विट्ठलदास मोदी	१०-००
१२.	आहार-चिकित्सा—(चौथा संस्करण) श्रीअर्नाल्ड इहरिट	६-००
१३.	आदर्श-आहार—(सातवां संस्करण) डा० सतीशचन्द दास	५-००
१४.	उपवाससे लाभ—(सातवां संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
१५.	कच्चा खाने की कला—डा० सत्यप्रकाश	४-००
१६.	सर्दी-जुकाम खाँसी—ले० डा० रैम्सस अल्सेकर	४-००
१७.	रोगों की नयी चिकित्सा—ले० लुई कूने	१२-००
१८.	जीने की कला—ले० विट्ठलदास मोदी	८-००
१९.	यूरोप-यात्रा—श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२०.	स्वास्थ्य कैसे पाया—सम्पादक श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२१.	प्राकृतिक जीवन की ओर—एडोल्फ जस्ट	१०-००
२२.	वैज्ञानिक मालिश—श्री सत्यपाल	६-५०
२३.	रोगों की अचूक चिकित्सा—ले० जानकीशरण वर्मा	४०-००
२४.	अचूक चिकित्सा के प्रयोग—ले० " "	१५-००
२५.	शिशु रोगोंकी गृह-चिकित्सा— " "	८-००
२६.	दैनन्दिन रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा—डॉ० कुलरंजन मुखर्जी	१५-००
२७.	स्त्री रोगों की गृह चिकित्सा—ले० डा० कुलरंजन मुखर्जी	१०-००
२८.	नीरोग होनेका सच्चा उपाय—डा० आर० टोम्ट ट्राल	४-५०
२९.	आकृतिसे रोगकी पहचान—डा० लुई कूने	४-५०
३०.	सूर्य नमस्कार—श्रीमंत बाला साहब पंत	१५-००
३१.	निरामिषाहार दर्शन—श्री जगदीश्वर जौहर	२५-००
32	Nature Cure for Common Diseases—V. D. Modi (रोगों की सरल चिकित्सा का संक्षिप्त अनुवाद)	Price Rs. 14/
33	Your Diet in Health & Disease by Dr. Harry Benjamin	Price Rs. 7/50
34	Better Sight Without Glasses by Dr. Harry Benjamin	Price Rs. 9/-
35	Philosophy of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-
36	Practice of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-

ऊपर की प्रथम इक्कीस पुस्तकें आरोग्यके ग्राहकोंको पौने मूल्यमें दी जायेंगी।

नोट :—पुस्तकोंके हर पार्सलपर रजिस्ट्रेशन चार्ज पौने तीन रुपया अलग लगता है। अर्थात्-आप एक रुपयेकी भी पुस्तक मंगायें तो रजिस्ट्रेशन चार्ज वजन चार्ज के अलावा पौने तीन रुपया लगेगा और दस रुपये की मंगायेंगे तो वजन खर्चके अलावा रजिस्ट्री खर्च पौने तीन रुपया ही लगेगा। अतः ग्राहकों को चाहिए कि, वे एक साथ अधिक-से-अधिक पुस्तकोंका आर्डर दें।

व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य-मंदिर २७३००३, गोरखपुर (उ० प्र०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

आप आराम क्यों नहीं करते ?

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्री मनमोहन देसाई

यह स्पष्ट है कि, पूर्ण विश्राम और निद्राके अभावमें पूरे 'आर्गेनिज्म' को क्षति पहुँचती है। यदि हम अपने अर्जनसे अधिक मात्रामें शक्तिका अपक्षय करगे, तब निश्चयही हमारी जीवनीशक्ति घटेगी और शरीरमें ऐसे 'आर्गेनिक' परिवर्तन होंगे जो रोग के लिए कारण रूप होंगे।

इतनी आर्थिक और मशीनी युगकी प्रतिके फलस्वरूप यद्यपि आज काम करने घंटोंमें कमी हुई है और छुट्टियाँ अधिक लने लगी हैं; पर आजके युगका आदमी यद ही सही अर्थों आराम कर पाता है।

कोई भी पशु जब थक जाता है, तब वह आराम करता है; पर आजका व्यक्ति—है स्त्री हो या पुरुष आराम करनेके बजाय , काफी या 'पेय'-गोलीके रूपमें उत्तेजक र्थ खाता है। ये चीजें ऐसी हैं, जो थके ीर और नाड़ी-मंडलको थोड़ी देरके लिए टिका देती हैं। अतः, जब इसके फलस्व- कुछ व्यक्तियोंके नाड़ी-मंडलको हम क्षत- त हुए देखते हैं और 40 वर्षकी उम्र तक चते-पहुँचते यौवनके जोशका अभाव हम में पाते हैं, तब हमें किंचित् आश्चर्य नहीं ना चाहिए। आजके अस्पताल नाड़ी ल्य और शारीरिक दृष्टिसे निढाल हुए ोंसे ही भरे मिलेंगे।

अच्छे स्वास्थ्यके लिए जितना महत्त्व छे पोषणका है, उतना ही महत्त्व विश्राम निद्राका भी है। तथ्य तो यह है कि, पूर्ण विश्राम न लें और पूरी नींद न सोयें, र्ण और संतुलित आहार लेनेके बावजूद, पूर्ण पोषण न प्राप्त कर सकेगा।

बिजलीके प्रचलनसे पूर्व आदमी भी ोंकी ही नकल करता था और सूर्यास्तके से सूर्योदय तक विश्राम करता था। के साथ ही दोपहरके भोजनके बाद एक सोनेका रिवाज था। आज बिजली काश द्वारा हमने रातको दिनमें बदल है और आधी रात तक हम काममें जुटे हैं। इसका फल यह होता है कि, खर्च- यी शक्तिके पुनः अर्जनके लिए जिस ाम और निद्राकी अपेक्षा व्यक्तिको होती है वह उसे मिल ही नहीं पाता। निद्रा और विश्राम ही वह विधि है, जिससे हम अपने शरीरकी बैटरीको पुनः 'चार्ज' कर सकते हैं। यद्यपि इसके सम्बंधमें अनेक सिद्धान्त प्रस्थापित किये गये हैं; पर यह बता पाना कठिन है कि, विश्राम तथा निद्राके क्षणोंमें यह बैटरी कैसे 'चार्ज' होती है। पर, तथ्य तो अपनी जगह पर तथ्य ही है कि, पूर्ण विश्राम और रातको पूरी नींद सोनेके बाद, व्यक्ति अगले दिन का अपना काम पूरी दक्षतासे करनेमें सक्षम हो जाता है।

जीवन का अनुक्रम

अपनी पुस्तक 'फिट फार एनीथिंग'में ने लिखा है :

"अपरिपवर्ती क्रिया (आल्टरनेटिव ऐक्शन) और विश्राम (रीपोज) ही जीवन का अनुक्रम है। श्रमपूर्ण क्रियाशीलता और उसके बाद विश्राम—शरीरके हर अंग-प्रत्यंग सुचारु रूपसे अपना काम कर सकें, इसके लिए यही एक मात्र नुस्खा है। व्यायाम अथवा श्रम विश्राम और शिथिलीकरणसे अपना तालमेल कभी नहीं छोड़ता। मात्र व्यायामके द्वारा कोई व्यक्ति अपनी मांसपेशियोंको पुष्ट नहीं कर सकता—उसके लिए व्यायामके अनुरूप ही विश्राम भी अपेक्षित है। व्यायाम मांसपेशियोंकी शर्कराको भस्म करनेका काम करता है, वह मांसपेशियोंके सदोष रेशोंको खंडित करता है और नये निर्माणकारी तत्त्वोंके प्रवेशके लिए मार्ग प्रशस्त करता है, ताकि मांसपेशियोंके रेशे मात्राकी दृष्टिसे और गुणात्मक दृष्टिसे सशक्त हो सकें। मरम्मत, पुनर्निर्माण और नव-शक्ति अर्जनका काम विश्राम-कालमें ही हो पाता है।"

अतः यह स्पष्ट है कि, पूर्णविश्राम और निद्राके अभावमें पूरे 'आर्गेनिज्म' को क्षति पहुँचती है। यदि हम अपने अर्जनसे अधिक मात्रामें शक्तिका अपक्षय करेंगे, तब निश्चयही हमारी जीवनीशक्ति घटेगी और शरीर में ऐसे 'आर्गेनिक' परिवर्तन होंगे, जो रोगके लिए कारण-रूप होंगे। उत्तेजक पदार्थों द्वारा पुनः थोड़ा उत्साह लाने का व्यक्तिका प्रयास ही, इसका प्रमाण है कि, उसे विश्राम की अपेक्षा है। जब आदमी अपनी शारीरिक क्षमतासे अधिक खाता है, श्रम करता है या कुप्रवृत्तियोंमें पड़ता है, तभी आदमीमें शारीरिक अथवा मानसिक दोष प्रकट होते हैं।

अपनी पुस्तक 'एनर्जी ऐंड रीपोज' में लेयर्ड और मूलरने 10 स्वस्थ पिल्लों पर किये गये अपने शोध-कार्यकी चर्चा की है। उनको सोने नहीं दिया गया। फलतः एक पिल्ला 92 घंटे जगते रहनेके बाद मर गया। और शेष सभी एक सप्ताहके अंदर मर गये।

लेबोरेटरीमें हुए एक अन्य शोधसे यह बात प्रकाशमें आयी कि, यदि पूरी रात न सोया हो, तो उसका दिमाग पूरा काम नहीं कर पाता। थका व्यति अपनी भावनाओं पर नियंत्रण का पाने में असमर्थ होता है। कुछ घंटे करा ही व्यवधान यदि नींद और विश्राम में पड़े तो मानसिक दृष्टिसे आदमी निढाल हो जाता है। ग्रहण करने की, बरदाश्त करने की तथा तर्क कर पाने की उसकी क्षमता क्षीण हो जाती है और शरीर अंगों-उपांगोंमें पूरा तालमेल नहीं रह जाता।

आदमी ही अकेला जीव है, जो निढाल (एक्जाट) होनेकी स्थिति तक अपनेको पहुँचाता है। कोई भी पशु पूरे दिन अपने को काममें जोते नहीं रहता। और, न वह कभी अपेक्षासे अधिक श्रम करता है।

उग्र शिथिलीकरण

रविवार विश्रामका दिन माना जाता है। पर, विश्रामका दिन न रहकर घरके अतिरिक्त काम-काज का दिन हो गया है। यदि व्यक्ति खाली समयके अथवा छुट्टीके दिनके अपने काम-काज पर ध्यान दे, तो

(शेष पृष्ठ २४ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भारतकी की एलोपैथी

(द्वितीय कवर पृष्ठ से आगे)

मेट्रोनियाजोन को कुछ अमरीकी दवा बनाने वाली कम्पनियोंने एककोषीय परोपजीवी (यूनीसेलुलर पैरासाइट्स) से उत्पन्न रोगोंसे संघर्षके लिए निर्मित किया था। अमेरिकामें उसे प्रतिबंधित कर दिया गया। वहाँ हुए शोधों से यह जानकारी मिली कि, इसकी प्रतिक्रिया (रिऐक्शन) कैंसरोत्पादक है। पर, भारतमें इसका खूब प्रचलन है।

ई पी 4 (ऐस्ट्रोजेन प्रोजेस्ट्रान) गर्भनिरोधी दवा है। इसके सम्बंधमें अमेरिकामें मत है कि, इसका उत्तर परिणाम नारीके लिए बड़ा ही विघातक है। पश्चिमी देशोंमें इस दवा पर प्रतिबंध लगा दिया गया है। यद्यपि चिकित्सा-अधिकारियों ने इसको कुछ महीने पूर्व प्रतिबंधित कर दिया है; पर भारतमें यह अब भी बिक रही है। भारतमें जो प्रतिबंध लगाया गया है, वह जून 1983 से लागू होगा। यह देर सम्भवतः इसलिए की गयी कि, दवा-विक्रेताओंके पास जो स्टाक है, वह खत्म हो जाये।

डेपो प्रोवेरा एक अन्य गर्भनिरोधी दवा है। यह भी भारतके बाजारोंमें धड़ल्ले-से बिक रही है। पर, पश्चिमी देशों में इस पर भी रोक लगा दी गयी है।

एनालजिनका प्रयोग इस देशमें धुआंधार होता है। पान वाले भी एनालजिन बेचते हैं। अपनी विपरीत प्रतिक्रियाके कारण यह अनेक देशोंमें प्रतिबंधित दवा है।

इंटरफेरान फ्रांसने कैंसरके लिए निकली दवा है। पश्चिमके अनेक देशोंमें इस दवा पर प्रतिबंध है; क्योंकि इसके प्रयोग करनेवाले रोगी को दिलका दौरा पड़ जाता है। पर, भारतमें इसका विज्ञापन भी होता है और यह प्रयोगमें भी लायी जाती है।

'सहचित्तमेषाम्

(पृष्ठ १ से आगे)

परस्परम्। अन्योन्य बोधदान की क्रिया होनी चाहिए। मैं बोध देता हूँ, तो मैं गुरु और आप शिष्य बनते हैं। लेकिन, कभी आप मुझे बोध देंगे और कभी मैं आपको। आप मुझे बोध देते हैं और मैं आपको। वहाँ भक्ति-मार्ग हो गया। कुरान शरीफ में आता है: **'अम्रू हम् शूरा बयन हुम्'**—आपस में सलाह-मशविरा करके काम करना चाहिए। फिर सबका सह-चित्त होगा। उससे अनेकविध कार्यक्रम बनता है। इसके माने यह है, कि मेरा चित्त आप पूरी तरह से जानते हैं और आपका। इसलिए अन्योन्य विश्वास है।

रात्रि को होने वाली पीड़ा

(पृष्ठ २ आगे)

"सच पूछें तो कोई अन्तर नहीं है।" मैंने स्थिति स्पष्ट करते हुए कहा।" अन्तर मात्र यह है कि, खेल-कूद में भाग लेने वालों में जो पीड़ा होती है, उसका कारण यह होता है कि, उनकी मांसपेशियाँ अपना आक्सीजन अपेक्षासे अधिक खर्च करती हैं और रक्त टाक्सिक पदार्थ इतना अधिक संग्रह कर देता हैं कि, रक्त, परिभ्रमण-कालमें उससे निबट नहीं पाता। पर, जिस प्रकार की पीड़ा रातमें आपको होती है, उसका कारण सूक्ष्मरक्तवाहिनियाँ या मांसपेशियों में होनेवाला कोई रहस्यमय परिवर्तन है।"

"बात अजब-सी है।" श्रीमती एफ ने कहा और पूछा कि, "इस पीड़ाके लिए मैं क्या करूँ?"

मैंने उन्हें कहा—"ध्यान रखिए कि, रातको अपेक्षासे कहीं अधिक कम्बल ओढ़ कर न सोयें। और, कम्बलों को ढीला ओढ़ें। जब सोने जायें, तब अपने पैर की उंगलियों को ऊपर की ओर रखें। यदि आप अपना पैर नीचेकी ओर झुका रखकर सोयेंगी तो पीड़ासे जगने की आशंका अधिक रहेगी।'

श्रीमती एकने कहा—"इस पीड़ाके लिए कोई गोली नहीं दीजियेगा?"

मुझे कहना पड़ा कि, कोई दवा आवश्यक नहीं है। पर, एक व्यायाम अवश्य है, जो इस रात्रि-पीड़ाको नियंत्रित कर सकता है।

"रातको जूता या चप्पल उतार कर दीवालकी ओर मुँह करके खड़ी हो जाइए। आप दीवाल से लगभग 1 गज दूर रहें। जमीन पर अपनी दोनों एंड़ियोंको मिला लें और आगेकी ओर इस प्रकार झुकें कि, हाथों का सहारा दीवालसे लेना पड़े। और, इस रूपमें एकदम सीधे जितना झुकें सकें झुकें।

"इस स्थितिमें 10 सेकेंड रहें। फिर पूर्व स्थितिमें आकर 5 सेकेंड विश्राम करें। इस प्रकार इस व्यायाम की 2-3 आवृत्तियाँ करें।"

मैंने उन्हें सलाह दी कि, प्रतिदिन रातको 15 मिनट तक इसे करके तो देखें।

आपके स्वास्थ्य का बीमा—लहसुन

(पृष्ठ ८ से आगे)

तकके बैक्टीरिया-जन्य सभी रोगोंमें इसकी बैक्टीरिया-निरोधी शक्ति स्पष्टतः दिखलायी पड़ी। अनेक कीटाणुनाशी और ऐंटीबायोटिक पदार्थ हैं; पर वे सलादमें मिलाकर खाये तो नहीं जा सकते। यह गुण तो मात्र लहसुन में है।

श्वसन-कष्टों पर लहसुनका प्रयोग

जुकाम और खाँसी-सरीखे रोगों पर भी लहसुनका प्रयोग गुणकारी सिद्ध हुआ है। मार्टिनडेल-लिखित 'एक्स्ट्रा फार्माकोपिया' में अनेक नयी दवाएं जोड़ी गयी हैं। उसमें लहसुनको खांसी अच्छी करनेवाली चीज बताया गया है और कहा गया है कि, वह फेफड़े में जमे कफको ढीला करके निकाल देता है। फेफड़ेमें कफके जमावके ही फल स्वरूप जुकामकी स्थितिमें साँस लेनेमें कठिनाई होती है और ब्रांकाइटिसमें तो दुष्कर ही हो जाता है।

जो लोग आहारमें लहसुन लेते ही रहते हैं उन्हें सीनेमें रक्तसंकुलताका कष्ट नहींहोता।

लहसुनकी रोगमुक्तिका शक्तिका इतिहास अतीतमें उज्ज्वल रहा है; पर निश्चयतः भविष्यमें उसकी ख्याति और बढ़ने ही वाली है।

'आरोग्य' मुफ्तमें

आरोग्यका वार्षिक मूल्य अठारह रुपया है; पर यदि आप हमें एक बार दो सौ रुपया भेज दें तो हम आपको 'आरोग्य' बराबर बिना मूल्यके भेजते रहेंगे। आप यह दो सौ रुपया जब चाहें वापस मंगवा सकेंगे। रुपया वापस मंगवा लेनेपर 'आरोग्य' भेजना बंद कर दिया जायगा। —व्यवस्थापक

'आरोग्य,' गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोग मुक्ति की कहानी

मैं मोदीजी की चक्की का आटा खाता हूँ

श्री रमेशकुमार मदान, छात्र बी० ए० एम्०-एम्० (चतुर्थ वर्ष), श्रीमस्तनाथ आयुर्वेदिक महाविद्यालय, अस्थल बोहर, रोहतक ।

बात सन् 1972 की है। उन दिनों मुझे ...रकी ऐसी पीड़ा थी कि, मैं यह अनुभव करने ...गा था कि, "एक ऐसा पुष्प हूँ, जो खिलनेसे ...ले ही मुरझा गया हूँ। अनेक डाक्टरोंकी ...वाइयाँ ली; पर सभी व्यर्थ सिद्ध हुईं। ...क्टरोंके पीड़ाहर से मात्र क्षणिक लाभ ...लता। ताकतके इंजेक्शन दिये; पर वे भी ...झे स्वस्थ करनेमें अक्षम सिद्ध हुए।

इस बीमारी से जहाँ मेरे चेहरेकी कान्ति ...रे-धीरे समाप्त होने लगी, वहीं नयी-नयी ...ाधियाँ भी मेरे शरीरमें सर उठाने लगीं। ...न व्याधियोंमें सबसे विकट थी—स्वप्न-...ष! इधर-उधर के कुछ नुस्खोंको आज-...ाया; पर वे सभी निरर्थक रहे।

मैं बचपनसे पढ़ाईमें बहुत होशियार ...तथा काफी समय तक मुझे छात्रवृत्ति ...लती रही। परन्तु, जिस समय की मैं ...र्चा कर रहा हूँ, घर की भी परिस्थिति कुछ ...गड़ गयी थी। और, ऊपरसे मेरी यह ...मारियाँ! इन दोनोंके फलस्वरूप मुझ-...ें कुशाग्रबुद्धि, महत्त्वाकांक्षी तथा कर्मशील ...नको अपन अध्ययन छोड़ना पड़ गया। ...करते-कराते मैंने हरियाणा-कृषि-विश्व-...द्यालय, हिसारमें क्लर्ककी नौकरी कर ली।

अध्ययनका मुझे शौक तो था ही। ...रके भिन्न-भिन्न पुस्तकालयोंमें जाता और ...ति-भाँतिकी पुस्तकें पढ़ता रहता था।

इसी बीच जैन-लाइब्रेरी, हिसारमें अचा-...े जीवनमें पहली बार 'आरोग्य' देखनेका अवसर मिला। मैं उसीको लेकर पढ़ने लगा। पर, मैं पूरा पढ़ पाता, इसी बीच पुस्तकालय का समय समाप्त हो गया और लाइब्रेरियनने मुझसे उसे ले लिया। मेरे बारम्बार अनुनय-विनयके बावजूद, मुझे उसे घर ले जानेकी अनुमति नहीं दी। सारी रात 'आरोग्य'में पढ़ी बातोंको ही सोचता रहा। मेरी आत्मा कह रही थी कि, "अब तुम अपना स्वास्थ्य सुधार सकोगे!"

जिस समय की मैं चर्चा कर रहा हूँ, उन दिनों मेरे कष्टोंमें थोड़ी और बढ़ोत्तरी हुई थी। कब्ज, अम्ल पित्त से भी मैं ग्रस्त था और आलस्य तथा सुस्तीके कारण कुछभी करनेका मन न करता। मुझे अपनी स्थिति पर रोना आता था। कहाँ कभी कबड्डी-कुश्तीसे लेकर पढ़ने-लिखनेमें अग्रणी गिना जाता था और अब अपनेको मैं स्वयंही निढाल और निःशक्त पा रहा था।

रात इसी प्रकार उधेड़बुनमें बीत गयी। प्रातः लाइब्रेरी खुलनेसे पूर्व ही मैं वहाँ पहुँच गया और खुलते ही लाइब्रेरियनसे 'आरोग्य' माँगा। मेरी अति जिज्ञासा देखकर, उन्होंने मुझे तत्काल दे भी दिया। मैंने 'आरोग्य' समाप्त किया और आरोग्य-मंदिरका पता भी नोट कर लिया।

धीरे-धीरे पैसोंका बन्दोबस्त करना शुरू किया और 'आरोग्य' में पढ़ेके अनुसार अपनी चिकित्सा भी स्वयं शुरू की। पर, मैं मन-ही-मन यह भी समझ रहा था कि, आरोग्य-मंदिर गये बिना बात बनने वाली नहीं है।

पैसोंकी व्यवस्था हो जाने पर मैंने आरोग्य-मंदिर से पत्र-व्यवहार शुरू किया। उत्तरमें वहाँसे परिचय-पत्रके साथ एक प्रश्न-पत्र भी आया। उसे भरकर भेजने पर मुझे बड़ा आश्वासन-भरा पत्र मिला और उसमें सलाह दी गयी थी कि, मैं आरोग्य-मंदिरमें भरती हो जाऊँ।

पत्र मिलनेके बाद, मैं आरोग्य-मंदिर पहुँच गया। आरोग्य-मंदिरमें पहुँचते ही मन का भय मोदीजी के स्नेहपूर्ण व्यवहारसे चला गया। उनका पूरा स्नेह और सहयोग मुझे जब तक रहा, प्राप्त रहा।

मुझे वहाँ आहारमें उबली सब्जियाँ और चोकरदार आटेकी रोटियाँ, खजूर और दूध तथा गाजर का रस मिलने लगा। प्रातः-प्रातः-सायं कटि-स्नान लेता और आरोग्य-मंदिरके चारों ओरके खुले वातावरणमें मीलों टहलता। चिकित्सामें मुझे मालिश, भाप-स्नान, धूप-स्नान आदि आवश्यकता-नुसार मिलते रहे।

साधारण आहार कुछ दिन चलानेके बाद, मेरा फलाहार शुरू हुआ। फिर, रसाहार और उसके बाद उपवास! मैं अपना पाप भी बतला दूं। उपवास करते तीन दिन हुआ था कि, घबराकर एक दिन बाजार जाकर मैंने दूध और पावरोटी खा लिया। खा तो लिया; पर मेरी आत्मा मुझे धिक्कारने लगी और मनमें इतनी ग्लानि हुई कि, क्या कहूँ! शामको मोदीजी के निवास पर जाकर मैं अपनी भूल के लिए पश्चाताप करने लगा। पर, मोदीजी ने बड़े प्यारसे कहा—"गलती तो जो करनी थी, कर चुके। अब प्रयत्न करो, सब ठीक हो जायेगा।"

इसी बीच घरसे तार आ गया और मुझे मजबूरन घर वापस आना पड़ा।

घर लौटकर मैंने मोदीजीके चित्रको प्रणाम किया और घर पर ही पुनः अपनी प्राकृतिक चिकित्सा एकलव्य की भाँति शुरू की।

मैंने उपवास किया और मठाकल्प किया। फिर धीरे-धीरे उबली सब्जी, रोटी-सलादके

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बाद, साधारण भोजन अर्थात् उबली सब्जी और चोकरदार आटेकी रोटी पर आया। घर पर मैं नित्य कटि-स्नान लेने लगा और आवश्यकता पड़ने पर एनिमा ले लेता। इसी प्रकार धूप-स्नान आदिका क्रम भी जारी रखा।

अब मेरा उन्नत स्वास्थ्य देखकर सारी मित्रमंडली चकित थी। सभी पूछते—"भाई! किस चक्कीका आटा खाते हो?" और, मैं सभीको उत्तर देता—"उत्तर प्रदेशमें एक स्थान है—गोरखपुर। वहाँ एक प्राकृतिक चिकित्सक हैं—श्री विट्ठलदास मोदी। मैं तो उन्हींकी चक्कीका आटा खाता हूँ।"

अपने ऊपर लाभ देखकर, और प्राकृतिक चिकित्सा-सम्बंधी ग्रन्थोंके पढ़नेके बाद, मेरी जिज्ञासा इतनी बढ़ी कि, जनवरी 1973 में एन्० डी० के लिए व्यावहारिक ज्ञान लेने मैं फिर आरोग्य-मंदिर गया। दो महीने व्यावहारिक ज्ञान लेनेके बाद, गोरखपुर स्कूल आव नैचुरल थेराप्युटिक्स की एन० डी० परीक्षामें सम्मिलित हुआ और उसे उत्तीर्ण किया।

लौटनेके बाद, जिस भी चिकित्सकसे चर्चा चलती, मैं प्राकृतिक चिकित्सा की चर्चा करता। एन० डी० होनेके बाद, शरीर-क्रिया और शरीर-रचनाके सम्बंधमें थोड़ा अधिक जाननेकी मुझे उत्कण्ठा हुई। अतः मैंने 5 सालका चिकित्सा-विज्ञानका कोई कोर्स करनेका निश्चय किया। अतः मैंने मस्तनाथ आयुर्वेद विद्यालयमें नाम लिखा लिया और अब बी० ए० एम्० एस्० (बैचलर आव आयुर्वेदिक मेडिसिन ऐण्ड सर्जरी) के अंतिम चरणमें हूँ। पढ़ाई-लिखाईके साथ-साथ मैं अपना खर्च वहन करनेमें भी समर्थ हूँ। मुझे कभी-कभी 16-16 घंटे काम करना पड़ता है और मीलों पैदल चलनेका मुझे सामर्थ्य है।

जब कभी कोई कठिनाई उपस्थित होती है, 'आरोग्य' की फाइल लेकर बैठता हूँ और हल मुझे उसमें मिल जाता है।

आनन्द का स्रोत क्या है?

(पृष्ठ ४ से आगे)

जाती है, वह उसी स्थितिको प्राप्त पुरुषसे अधिक प्रसन्न होती है। पुरुषमें असंतोष और बेचैनीकी मात्रा अधिक होती है।"

अब यहाँ यह प्रश्न भी उठता है कि, यहाँ भी मेधाविता तो कहीं बीचमें नहीं आती। पर, आधारभूत रूपमें नारीके प्रसन्न होनेकी बातमें किंचित दो राय नहीं है। नारी संसार-में सबसे प्रसन्न वर्ग है। उनसे युद्धसे कोई मतलब नहीं, अपराधसे वे दूर रहती हैं, राजनीति उन्हें कम रास आती है। इसके बावजूद वे जीवनके मुद्दोंसे अधिक सम्बद्ध होती हैं। नारी ही संतोष, आनन्द, सहानु-भूति और समझौते देने वाली है। पुरुष ही अधिक नाक-भौं सिकोड़नेवाला तथा आत्म-ग्लानिका भुक्तभोगी होता है।

प्रायः करके सर्वत्र नारी अतिव्यस्त मिलेंगी। वे अपने सामने आये कामोंमें जुटी रहती हैं। उन्हें गुरेज करने या कल्पना-जगत में डूब पाने का समय ही नहीं रहता। अपनी आन्तरिक शक्तिसे उनमें कठिनाइयों, निराशा और परिवर्तनों से जूझने का सामर्थ्य पुरुषोंकी अपेक्षा अधिक रहता है।

विसकोंसिन-विश्वविद्यालयमें एक प्रश्ना-वली तैयार करके अनेक लोगोंसे पूछा गया कि, विगत तीन सप्ताहोंमें ऐसी क्या घटना घटी, जिससे उन्हें प्रसन्नता मिली हो? उनके उत्तरसे यह निष्कर्ष निकला कि, प्रसन्नताका निश्चित ही एक प्रतिमान है।

उत्तरोंमें सर्वोच्च स्थान पर था—आकांक्षाओंकी आपूर्त्ति—चाहे वह इच्छा अति मामूली रही हो या किसी बड़ी चीज की।

दूसरे स्थान पर था—सम्पर्क यथा मित्रोंसे मिलना, प्रेयसीस भेंट, नये लोगों, सम्बंधियों या परिवारके लोगों से भेंट।

तीसरे स्थान पर खेल-कूदका स्थान था—खेल-कूद तथा 'हावी' जिनमें व्यक्ति अपना खाली वक्त बिताता है।

चौथा स्थान गप लड़ाने, उन्मुक्त वार्ता द्वारा मन का बोझ कम करने का था।

ये चीजें पुरुषों पर अधिक लागू थीं। नारी अपने सौंदर्यवर्द्धन और पहनने के कपड़ों मात्र से प्रसन्नता प्राप्त करती हैं।

सच्चा आनन्द

लंदन के 'इंस्टीट्यूट आव साइकियाट्री' के डाक्टर बेरान वुल्फ का कहना है कि, सच्चा आनन्द तो आदमी को तभी प्राप्त होता है, जब व्यक्ति अपने से परे से सम्बंधित कोई काम करता है।

प्रश्नोत्तर

(पृष्ठ २३ से आगे)

उत्तर—बवासीर केवल कब्जका दुष्परि-णाम है। जिन्हें कब्ज नहीं रहता उन्हें कभी बवासीर नहीं होती। अतः बवासीरका इलाज है कब्ज हटाना। कब्ज जाये इसके लिये कब्ज निवारक भोजन करें। अपने भोजनमें चोकर समेत आटेकी रोटी, हरी तरकारियाँ, पत्तीदार भाजियाँ और ताजे फल खूब रखें। मिर्च-मसाले बिल्कुल ही न लें। कसरतके बजाय आपके लिये सुबह टहलना अधिक लाभकर होगा। सुबह शौचादिसे निवृत्त होकर यदि ठंडे पानीसे भीगी मिट्टी सेर डेढ़ सेरकी मात्रामें आटे-सी गूंथकर आध घंटेके लिये पेड़ू पर थोड़ीसी गुदाद्वारपर लगाये तो इसकी ठंडक खून बंद करने, आँतोंको बलवान् बनाने तथा कब्ज दूर करनेमें मददगार होगी। मिट्टी हटानेके बाद आप टहलनेका कार्यक्रम रखें।

दिनभरमें डेढ़-दो सेर पानी पीनेका भी ध्यान रखें। दिनमें दो-तीन बार शौच जानेकी आदत डालें। अच्छी खुली हवामें सोयें। निश्चित रहें। बवासीरसे मुक्ति पाने अथवा कब्ज हटानेका अर्थ स्वास्थ्यका बढ़िया बनाना है।

निवेदन

यदि आपका "आरोग्य" का वार्षिक चंदा १८ रु० इस अंकसे समाप्त हो गया हो तो अगले वर्षका चंदा हमें शीघ्र भेजनेकी कृपा करें। इस विधिसे आरोग्यके अंक आपको समयपर मिलने-में कोई कठिनाई न होगी और आपका वी० पी० में लगने वाला ३ रु० अधिक खर्च बचेगा और समय भी।

व्यवस्थापक "आरोग्य"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्नोत्तर

इस स्तंभमें 'आरोग्यके' जिज्ञासु पाठकोंके सर्वसाधारणके लिए उपयोगी प्रश्नोंका उत्तर दिया जाता है। पाठक एक बारमें एकसे अधिक प्रश्न न पूछें और प्रश्नोत्तर-कूपनके साथ जो इसी पृष्ठपर छपा है, संक्षेपमें लिखकर भेजें। प्रश्नकर्त्ता अपना पूरा पता जरूर लिखें। यदि वे चाहेंगे तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायेगा।—संपादक

प्रश्न—मेरी दाहिनी ओर बगलमें चार ं पूर्व कुछ गाँठें निकली थीं। तीन वर्ष ं उनका आपरेशन करा लिया था। किंतु ब वे एक वर्षसे पुनः, उसी स्थानपर गाँठें कलनी शुरू हो गयी हैं। और मानसिक लता बढ़ती जा रही है, इससे मुक्ति नेकी विधि बतानेकी कृपा करें।

—नरेश जैन, अंबिकापुर

उत्तर—शरीरमें आये विजातीय द्रव्यको रीर कभी-कभी गाँठके रूपमें इकट्ठा कर ा है। ये गाँठें दूर हों, इसके लिए विजातीय व्यको दूर करना चाहिए। फिर न हो, इसके ए शरीरमें विजातीय द्रव्य नहीं इकट्ठा ने देना चाहिए। कारणको दूर किये बगैर र-बार आपरेशन कराते रहनेपर भी गाँठें र-बार होती रहेंगी।

गाँठोंको दूर करनेके लिए विजातीय द्रव्यसे ित पानेके लिए कूनेके बताये कटिस्नान, हस्नान, वाष्पस्नान श्रेष्ठ हैं। आप रोज क सप्ताह सुबह-शाम पंद्रह-पंद्रह मिनटका टिस्नान लें और फिर सुबह बीस मिनटका हस्नान और शामको कटिस्नान लेते रहें। त सप्ताह एक दिन वाष्पस्नान लें।

भोजनमें सुबह फल और दोपहर-शाम ी-सब्जी लें।

यदि आप प्रति सप्ताह एक दिनका ाहार कर लिया करें तो लाभ शीघ्र होगा।

बड़ा अच्छा हो आप कूनेकी लिखित रोगोंकी नयी चिकित्सा, पुस्तक पढ़ लें जिससे आप अपनी चिकित्सा विधि-पूर्वक चला सकें।

प्रश्न—लगभग एक वर्षसे मेरी माताजीके नाकसे श्लेष्मा बहुत अधिक आता है। उन्हें दिनमें लगभग चालीस बार नाक साफ करनी पड़ती है। बहुत इलाज किये पर कोई लाभ नहीं हुआ।

—शीलचंद्र जोशी, गदरा

उत्तर—श्लेष्माकारक खाद्य हैं दालें, चावल, रोटी, चीनी, दूध, दही और श्लेष्मा-निवारक खाद्य हैं, सभी हरी तरकारियाँ और फल। आप अपनी माताजीके भोजनमें श्लेष्मानिवारक खाद्य तीन चौथाई कर दें और श्लेष्माकारक खाद्य केवल एक चौथाई। आपकी माताजीकी तकलीफ धीरे-धीरे चली जायगी। अच्छा हो कि, यह भोजन-परिवर्तन करनेके पहले, उन्हें एक सप्ताह केवल फल-तरकारियां ही दें। इस समय उन्हें नित्य सुबह सेर-सवा-सेर कुनकुने पानीका एनिमा भी दें और भोजन शुरू करनेपर उन्हें आप चीनी, दूध, दाल कुछ दिनों न दें तो वे शीघ्र अच्छी हो जायंगी।

प्रश्न—मेरे चेहरेपर मुंहासे हो गये हैं जिनका मैंने कई डाक्टरोंसे इलाज कराया। उन्होंने लगानेकी दवाके साथ-साथ इंजेक्शन भी दिये, पर कोई फायदा नहीं हुआ। चेहरे-पर काले दाग भी पड़ गये हैं। मुहासों और काले दागोंको किस प्रकार दूर किया जा सकता है।

—नारायण राव, उज्जैन

उत्तर—भोजन दो भागोंमें विभक्त किया जा सकता है, एक पोषक और दूसरा रक्षक। पोषक खाद्य हैं चीनी और सभी तरहके अन्न। रक्षक खाद्य हैं, सभी फल और हरी तरकारियाँ। भोजनमें 60% रक्षक प्रकारके खाद्य होने चाहिए और शेष पोषक। जिनके भोजनमें केवल पोषक भोजन होता है, उनका रक्त विषमय हो जाता है और मुहासे तथा अन्य रोगोंको जन्म देता है। आप अपने भोजनमें अधिक-से-अधिक तरकारियों को स्थान दें। इससे आपके मुंहासे धीरे-धीरे दूर हो जायेंगे।

प्रश्न—बच्चोंके मलके साथ छोटे-छोटे कीड़े क्यों आने लगते हैं? इन्हें कैसे दूर किया जा सकता है।

—विनोद, पुरुलिया

उत्तर—इन कीड़ोंके अंडे बहुत छोटे होते हैं जो साधारणतः आँखसे दिखाई नहीं देते। जब ये अंडे साथी बच्चोंके साथसे उनके कपड़ेमें तौलियेसे या अंगुलीके नाखूनसे पेटमें पहुँच जाते हैं तो बढ़कर मलके साथ निकलने लगते हैं। ऐसे बच्चोंको दो-तीन दिनतक फल खिलाकर रखना चाहिए और रोज एनिमा देना चाहिए। इससे दो-तीन दिनमें यह रोग दूर हो जायगा।

ऐसे बच्चोंके नाखून साफकर देने चाहिए। वे अकसर गुदाद्वार खुजलाते रहते हैं और यदि नाखूनमें अंडे रह गये तो फिर पेटमें पहुँचनेका अंदेशा रहता है। बच्चेके पहनने, ओढ़ने और बिछानेके सारे कपड़े भी एक बार उबाल डालने चाहिए। उनमें भी यदि अंडे हों तो साफ हो जायें।

प्रश्न—मुझे दो वर्षसे बवासीरकी शिकायत है। अभी तीन महीने हुए मैंने इसका इलाज एक चांदसी डाक्टरसे कराया था। उसने कहा कि, अब बवासीर तुम्हें कभी नहीं होगी। अब फिर बवासीरसे खून आने लगा है। मैं कसरत भी बराबर करता हूँ। कोई उपयुक्त इलाज बतायें।

—न० वि० भास्कर, जलगाँव

(शेष पृष्ठ २२ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डॉ० चंद्रशेखर दीक्षित

1983की एन० डी० की परीक्षा में अपने सर्वोच्च स्थान प्रप्त किया है।

श्री विद्यालता मूंदड़ा

आपने भी इस वर्ष एन० डी० की परीक्षा उत्तीर्ण की।

गोरखपुर स्कूल ऑफ नेचुरल थेराप्यूटिक्स की १९८३ की एन० डी०-परीक्षा का परीक्षा-फल

गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्यूटिक्सके सत्र 1983में कुल 38 छात्र छात्राएँ सम्मिलित हुए थे। लिखित परीक्षा 1, 2 और 3 मार्चको हुई। 4, 5 मार्च 83 को मौखिक परीक्षा ली गयी। उत्तीर्ण परीक्षार्थियोंका परीक्षाफल (प्राप्तांक के अनुसार) निम्नलिखित है।

प्रथम श्रेणी :—

1—डा० चंद्रशेखर दीक्षित—प्रथम स्थान
2—डा० राजीव रंजन चौधरी—द्वितीय स्थान
3—श्रीमती संतोष वर्मा—तृतीय स्थान
4—श्री रविशंकर चौधरी
5—श्री भूलन मियाँ
6—श्री राकेश कुमार
7—श्री सतीशपाल अग्रवाल
8—डा० जलसिंह तोमर
9—श्री राम पुकार सिनहा
10—श्री सोहन कुमार धिताल
11—श्रीमती कृष्णा देवी
12—श्री मुनिलाल सिंह
13—श्री दीना नाथ शुक्ला
14—डा० बी एन० सक्सेना
15—श्री शिव किशोर झा

द्वितीय श्रेणी :—

1—श्री त्रिलोक चंद्र अग्रवाल
2—श्रीमती विद्यालता मूंदड़ा
3—श्री राम चंद्र सिंह
4—श्री देवी प्रसाद पौडेल
5—श्री अमृतेश कुमार प्रमोद
6—श्री अजित चंद्र जैन
7—श्री कपिल देव सिंह
8—श्री गोविन्द जायसवाल
9—श्री पदम प्रसाद पाण्डेय
10—श्रीमती वीना के० अमदावादी
11—श्री सुंदर लाल शर्मा
12—डा० एच० आर० जुनेजा
13—श्री हीरामान शाक्य
14—श्री सूर्यबहादुर कार्की
15—श्री श्रीश कुमार भावसार
16—श्री अजय कुमार भारती
17—श्री गोपाल सिंह भैनवाल
18—श्री बी० एल० ढालकरी
19—श्री राम सिंह
20—श्री प्रकाश आर० गावण्डे
21—सुश्री तारामती

आप आराम क्यों नहीं करते ?

(पृष्ठ 19 से आगे)

कहना होगा कि, वह उसका 'उग्रशिथिलीकरण' (वायलेंट रिलैक्सेशन) होता है। और, उसका फल यह होता है कि, उसे और छुट्टीकी अपेक्षा होती है।

विश्राम और निद्राके पीछे मुख्य और एकमात्र लक्ष्य शक्तिका संचय करना है। बहुत-से लोगों की बीमारी दुहरा देती है। इसका कारण मात्र यह होता है कि, बीमारीके बाद जब उन्हें विश्राम करना चाहिए, वे दिन के श्रम से हुई क्षति की आपूर्ति अपनी शक्तिका अपव्यय करते हैं।

एक रहस्य

तीव्र रोगोंके साथ कमजोरी आती ही है। वह कमजोरी इस बातका संकेत है कि, शरीरको पुनः सशक्त होनेका अवसर दीजिए। रोगीका शक्ति-संचयन ही विख्यात प्राकृतिक चिकित्सकोंकी सफलताका रहस्य है। वे सभी इस बातसे विज्ञ थे कि, अपेक्षासे अधिक भोजन, श्रम, स्नान, व्यायाम व्यक्तिको रोगमुक्त होनेमें बाधक है। वे रोगीकी जीवनी शक्ति बढ़ानेका प्रयत्न करते हैं।

पत्रद्वारा प्राकृतिक चिकित्साकी शिक्षा

प्राकृतिक चिकित्साके प्रचारकी दृष्टिसे पत्रद्वारा प्राकृतिक चिकित्साके शिक्षणकी व्यवस्था की गयी है। एक वर्षतक घर पर हमारे निर्देशनमें प्राकृतिक चिकित्साका अध्ययन करें, फिर दो मासतक प्राकृतिक चिकित्साकी व्यावहारिक शिक्षा लें। परीक्षा पास करने पर एन० डी० की डिग्री दी जायगी।

अच्छा स्वास्थ्य, अच्छी आदतें, हिंदीका जानकार, २० वर्षसे अधिक उम्रके ही शिक्षार्थी अध्ययनके लिए लिये जायेंगे। ५५ पैसेका डाक टिकट भेजकर प्रवेश-पत्र मंगवाएं।

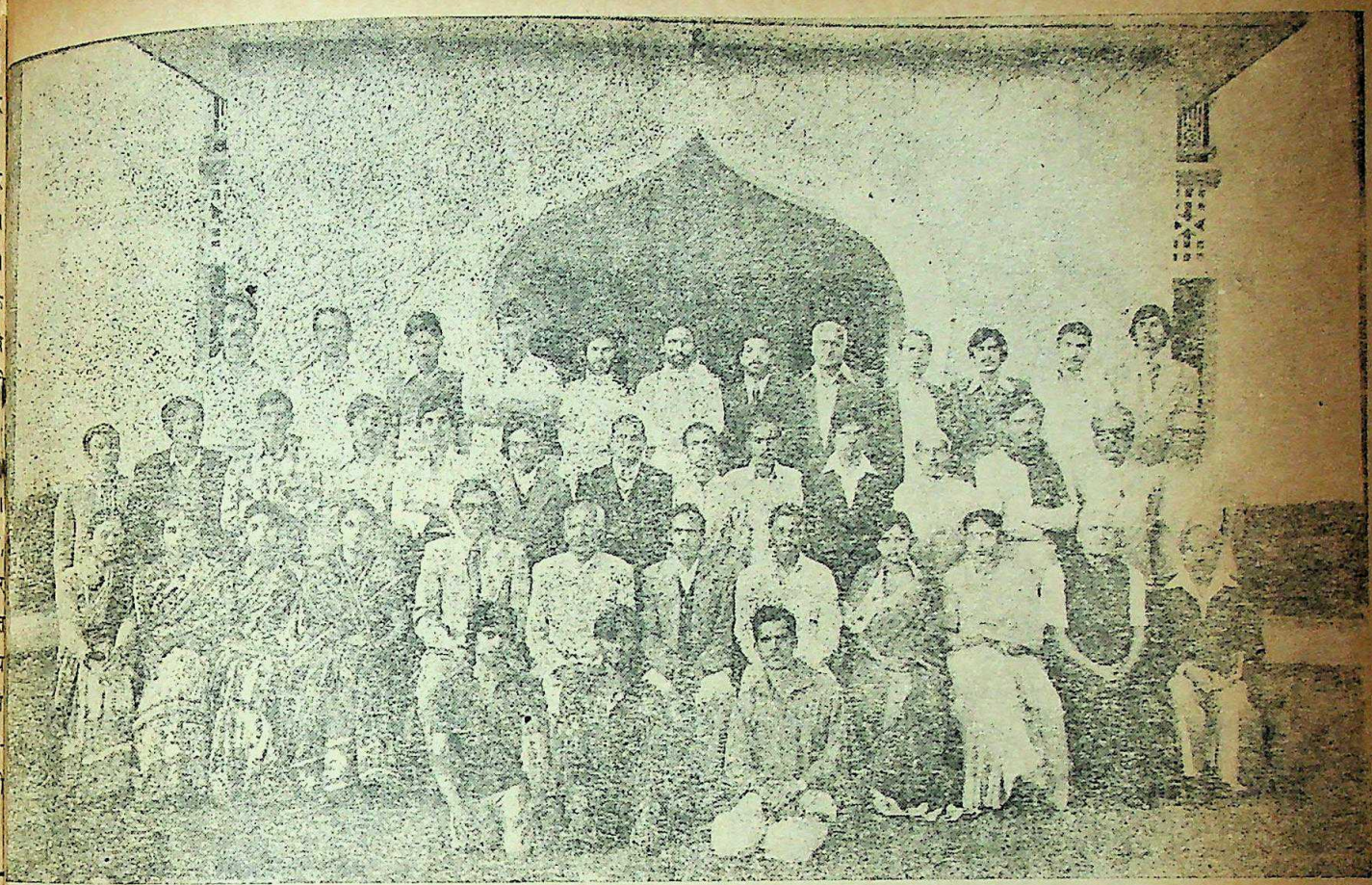
व्यवस्थापक—गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्युटिक्स, पो० आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(डाक्टर ऑव नैचुरोपैथी परीक्षा १९८३)



बायें से दायें

भूमि पर बैठे—सर्वश्री डॉ० श्रीशकुमार; डी० भावसार बी० आई० एम्० एस्०, कल्याण, बम्बई; गोपालसिंह भेनवाल, कल्याण, बम्बई; डाक्टर बी० एल० ढलकारी (महाराष्ट्र)

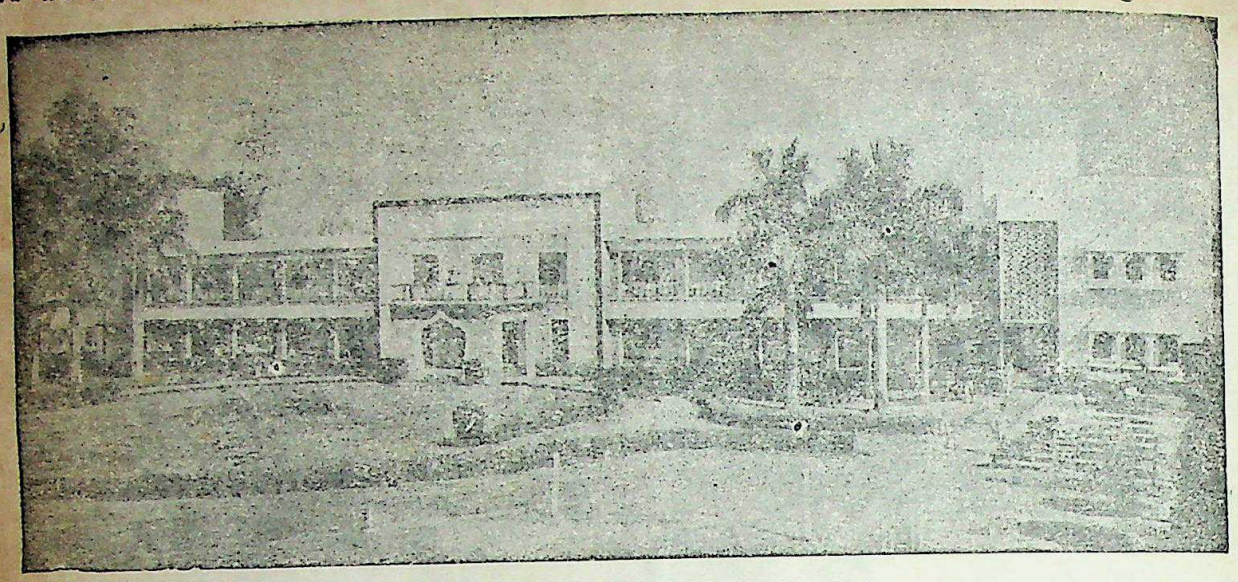
कुर्सी पर—श्रीमती लक्ष्मी पाडेल, अरवखाची (नेपाल), श्रीमती बीना के०, अहमदाबाद (गुजरात); श्रीमती कृष्णा चौधरी, भागलपुर (बिहार); डाक्टर स्मिता मोदी एम्० बी० बी० एस्० (लेक्चरर); डाक्टर वी० के० मोदी, बी० एस्-सी०, एम्० बी० बी० एस्० (लेक्चरर); डाक्टर वी० डी० मोदी (प्रिंसिपल); डाक्टर बी० एन्० चौधरी एन्० डी० (लेक्चरर); डाक्टर एच्० रहमान एन्० डी० (लेक्चरर); श्रीमती एम्० के० पाण्डेय, बी० ए०, बी० एड्०, आगरा; श्रीमती संतोष वर्मा एम्० ए०, एम्० एड्०, दिल्ली; डाक्टर एच्० आर० जुनेजा एम्० एस्-सी० (आनर्स), बी० टी०, पी-एच्० डी० (मैनचेस्टर), एफ्० आर० आई० सी० (लंदन) अवकाश-प्राप्त प्रिंसिपल, बिलासपुर (मध्य प्रदेश); डाक्टर बी० एन्० सक्सेना एम्० ए०, साहित्यरत्न, भोपाल (मध्य प्रदेश)

खड़े हुए (प्रथम पंक्ति)—सर्वश्री डी० पी० पाडेल, बी० ए० (नेपाल); हीरामन शाक्य डी० सी० ई० (नेपाल); आर० के० क्षत्रिय, सुलतानपुर (उ० प्र०); शिवकिशोर झा, बी० एस्-सी०, मुज्जफ्फरपुर (बिहार); अमृतेशकुमार प्रमोद, बी० एस्-सी०, भोजपुर, (बिहार); एस्० बी० करकी, बी० ए०, तपलेजुंग, (नेपाल); जे० एस्० तोमर, ए० जी० एम्० एस्०, बरौत; मुनिलाल सिंह, बी० ए०, बी० टी०, सीतामढ़ी (बिहार); भुल्लन मियाँ, गोपालगंज (बिहार) सी० एच० एम०; आर० सी० सिंह देवरिया (उ० प्र०), त्रिलोकचंद एम्० ए० (हिन्दी, संस्कृत), शामली (उ० प्र०); रामपुकार सिन्हा, बी० ए०, समस्तीपुर (बिहार); ए० सी० जैन, कोटा (राजस्थान); बी० एन्० अहमदाबादी

खड़े हुए (दूसरी पंक्ति)—सर्वश्री एस्० एल्० शर्मा एम्० एस्-सी०, आयुर्वेद-रत्न, डी० वाई० एड (हरियाणा); के० डी० सिंह (बिहार); गोविंद जायसवाल (मध्यप्रदेश); पी० आर० गवांडे बी० ए० (कच्छ); सोहनकुमार धीताल, बी० ए०, रुपंदेही (नेपाल); रुद्रप्रसाद पाण्डेय योगी, स्यांगज (नेपाल); आर० एस्० चौधरी, बम्बई; एस् पी० अग्रवाल, एम्० ए०, एल्-एल्० बी० (मध्य प्रदेश); डाक्टर आर० आर० चौधरी, भागलपुर (बिहार); डी० एन्० शुक्ल, बी० ए०, डी० वाई० एड्०; वी० एम्० नन्दा (भुज); अजय कुमार भारती (हरियाणा)।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



आरोग्य-मंदिरका नवनिर्मित भवन

यदि आप जीवनसे निराश हो चुके हैं?

समझ बैठे हैं कि आपका रोग जानेका नहीं, तो

प्राकृतिक चिकित्साका

सहारा लीजिए

यह शरीर मिट्टी, पानी, धूप और हवाका बना है और उन्हींके समुचित प्रयोगसे वह फिर नवीन हो सकता है। इसके अलावा 'आरोग्य-मंदिर' में

आपको प्राकृतिक चिकित्साके साधन जल, धूप, मिट्टी, वायु, आसन, प्राणायाम, मालिश, उपवास, युक्त आहारकी विधि करायी और बतायी जायगी। सूर्यकिरण-चिकित्सा, दुग्ध-कल्प और विचार-शक्तिके प्रयोगसे भी आप परिचित होंगे। अपना स्वास्थ्य लौटानेके साथ-साथ अपने कुटुम्बवालों और इष्ट-मित्रोंको प्राकृतिक साधनों-द्वारा रोगमुक्त और स्वस्थ रहनेकी सलाह देने लायक हो जायँगे।

विशेष जानकारीके लिए 'अरोग्य-मंदिर का परिचयपत्र मँगानेकी कृपा करें।

पत्र-व्यवहारका पता।

संचालक--अरोग्य-मंदिर

पोस्ट : आरोग्य मंदिर—२७३००३, गोरखपुर (यू० पी०)

तारका पता—'नेचर' (Nature) फोन न० ३१६९

वार्षिक १८ रु०]—मुद्रक—अशोक सहगल, अशोक मुद्रण गृह, ४२, ताशकन्द मार्ग, इलाहाबाद [एक प्रति १ रु० ६० पै०

प्रकाशक—विट्ठलदास मोदी, आरोग्य मंदिर, गोरखपुर।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

28
वन्दे सं प्रा. सेवा
प्राप्त दिनांक 19-7-83

आरोग्य

पुस्तकालय
गुरुकुल काँगड़ी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहाँ क्या पढ़ें ?

1. बच्चों को स्तन-पान कराना.... —डाक्टर स्मिता मोदी एम० एस० द्वितीय कवर

2. पवित्र छाया—एक फ्रांसीसी कथा 1

3. झूठी महत्त्वाकांक्षाएं—स्वामी कृष्णानन्द 2

4. गरम पानी से सेंक—श्री रामकृष्ण परांजये 2

5. मुस्कराइए—सम्पादकीय 3

6. सबसे अच्छी आदत..... श्री नार्मन विसेंट पील 4

7. क्या हम, प्राकृतिक चिकित्साको आगे ले जा रहे हैं—श्रीमती डा० वी० वी० लक्ष्मी 5

8. कुपोषण रोड़ों की जान ले रहा है—डा० वाई० पी० गुप्त 6

9. शर्करा—श्री विट्ठलदास मोदी 7

10. आपके चेहरे की त्वचा की समस्या —सुश्री मधु शुक्ल बी० ए० 9

11. पेयजल की विभीषिका—सुश्री थंकम्मा जैकब 11

12. हार्निया—डाक्टर एलबर्ट रमपिक 12

13. पति ने जुकाम से पीछा छुड़ाया —श्रीमती प्रेमलता 14

14. जब बच्चा डेढ़ वर्ष का हो जाये —श्री रामेश्वर चौबे 15

15. रोगी से प्राकृतिक चिकित्सक—श्री विजयजी 17

16. तरह-तरह की बातें 19

17. मुझे रक्त-स्राव से मुक्ति मिली—श्रीमती सीतादेवी अग्रवाल 21

18. प्रश्नोत्तर 23

बच्चों को स्तन-पान कराना अनेक समस्याओं का समाधान

डाक्टर स्मिता मोदी एम० एस०

अभी हाल ही में नयी दिल्लीमें स्तन-पान को बढ़ावा देनेके लिए एशियायी कांफरेंस का आयोजन हुआ था। उसमें भाषण करते हुए 'इंटरनेशनल आर्गेनाइजेशन आफ कंज्यूमर्स यूनियन' की टेकनिकल आफिसर श्रीमती मालती परेरा ने कहा :

"बच्चोंके कुपोषण, बार-बार इंफेक्शन से ग्रस्त होने तथा माताओंके गर्भवती होनेके समयमें कभी और कभी-कभी अधिक समयका अन्तर होना, ये तीन कारण हैं, जिनके फलस्वरूप विकासशील देशोंमें छोटे बच्चे बहुत अधिक संख्यामें बीमार पड़ते हैं। पर, इस स्थितिसे बचाव सम्भव है। और, माता द्वारा बच्चोंको स्तन-पान करानेसे बच्चोंकी बीमारीकी समस्या एक खासे हद तक दूर की जा सकती है।"

"पर, दुर्भाग्य की बात है कि, विकासशील देशोंमें स्तन-पान करानेकी प्रथा भी घटती जा रही है और बच्चों को स्तन-पान करानेकी अवधि भी माताएं कम करती रही हैं।

"और, स्तन-पान की प्रथामें इतनी से कमी आने का कारण, माँ के दूधके अनुकू को बाजारसे खरीदकर उसे ही बच्चों पिलानेकी कुप्रथा है।

"बाजार से खरीदे दूधके प्रयोगकी अपे स्तन-पान कराना सस्ता है। यदि दूध पिला वाली माँके लिए अपेक्षित आहारका भी हिस लगा लें, तबभी सस्ता है। यदि ईंधन औ बरतनको अपने आकलनसे बाहर रखा जा तो भी, प्रायः सही मात्रामें अच्छे किस्म कृत्रिम दूध एक श्रमिककी कमाईके पच प्रतिशतसे अधिकका हो जाता है।

"शोधसे यह बात प्रकाशमें आयी कि बच्चेके जीवनके प्रारम्भिक दिनों माँके स्तन का दूध पूर्ण और आदर्श आहार आपूर्त्ति-बच्चोंके लिए अपेक्षित पोषक पदार्थ

(शेष पृष्ठ १८ पर)

बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग

बच्चोंका रोगमुक्त करना बहुत सरल है और उन्हें स्वस्थ रखना और भी सरल यह पुस्तक आपके सामने बच्चोंके रोग और उनके स्वास्थ्यका विषय बिल्कुल स्पष्ट कर देगी इस पुस्तककी उपयोगिता इसकी विषय-सूचीसे आसानीसे समझी जा सकती है।

(1) बच्चोंका अपूर्ण पोषण, (2) नवजात शिशुओंका सर्वोत्तम आहार, (3) शिशुओं का पालन-पोषण-1, (4) शिशुओंका पालन-पोषण-2 (5) शिशुओं की देखभाल, (6 तगड़े और नाजुक बच्चे, (7) दंतप्रस्फुटन, (8) दांतोंकी रक्षा, (9) अल्पवयस्क बच्चोंक आहार-1, (10) अल्पवयस्क बच्चोंका आहार-2, (11) बच्चों की सुरक्षा, (12) बच्चों प्रथम दो वर्ष, (13) नेत्रोंकी रक्षा, (14) आत्म-विकासका अवसर, (15) शिशुओंका शिक्षण (16) स्वास्थ्य-संबंधी नियमोंका ज्ञान, (17) असंगत व्यवहार, (18) बच्चोंकी समस्याओं का हल, (19) मानसिक स्वास्थ्य, (20) प्रेमका पाठ, (21) मानसिक शिक्षा, (22) व्यावहारिक शिक्षा, (23) बच्चोंके प्रति व्यवहार, (24) हठी बच्चे, (25) हतोत्साह बच्चोंक सुधार, (26) बाल-रोगोंका कारण और उपचार, (27) रोगकी पूर्वावस्था और उसक निवारण (28) दवा और टीका (29) पेटका दर्द, (30) कोष्ठबद्धता, (31) अग्निमांद्य (32) उदरामय या कै की प्रवृत्ति, (33) सर्दी और खांसी, (34) कुकुर खांसी, (35) श्वसनी प्रदाह, (36) सामान्य चर्मरोग, (37) चेचक, (38) चुन्ना या कृमि-रोग, (39) ग्रंथिवृद्धि, (40) उपजिह्विकाओं का शोथ, (41) कर्णमूल-शोथ, (42) आरक्त ज्वर, (43) रोहिणी डिप्थीरिया, (44) तांडव, (45) अम्लोत्कर्ष। सुंदर दुरंगा कवर, मूल्य 10 रुपया

आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर 273003

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वर्ष ३७ अंक १

आरोग्य

[शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सर्वश्रेष्ठ पत्र]

जुलाई १९८३

प्रधान संपादक
विट्ठलदास मोदी

संपादक
विमलकुमार मोदी

वार्षिक १८ रुपया
एक अंक १ रुपया ६० पैसा

'आरोग्य'-कार्यालय
गोरखपुर (उ० प्र०)

पवित्र छाया

(एक फ्रांसीसी कथा)

बहुत युग बीते एक महात्मा था—इतना ऊंचा और इतना श्रेष्ठ कि, स्वर्ग से देवतागण चकित होकर देखने आते थे कि, कोई मर्त्य इतना धर्मात्मा कैसे हो सकता है? वह अपने दैनिक कार्यों के लिए इधर-उधर जाता था। वह जिधर भी जाता, उसके सद्गुण ऐसे फैलने लगते, जैसे तारे से प्रकाश और पुष्प से सुगन्ध! उसे उनकी कुछ भी खबर न होती थी।

दो शब्दों में उसकी दिनचर्या समाप्त होती—"वह दान देता और क्षमा करता।" तो भी ये शब्द कभी उसके मुख से नहीं निकलते थे। हां, उसकी उत्साहपूर्ण मुस्कान, दया, क्षमा, दानशीलता और उदारता में ही वे व्यक्त होते थे।

स्वर्गीय दूतों ने ईश्वर से प्रार्थना की—"प्रभो! आप उसे कुछ दिव्य शक्तियां प्रदान कीजिए।'

ईश्वर ने उत्तर दिया—"स्वीकार है; पर उससे पूछो कि, वह क्या चाहता है?

तब देवताओं ने महात्मा से पूछा—"क्या आप अपने कर के स्पर्श मात्र से रोगियों को चंगा करना चाहते हैं?"

"नहीं, "महात्मा ने उत्तर दिया—"मैं चाहता हूँ कि, ईश्वर उन्हें चंगा करे।"

"क्या आप पतित आत्माओं को धर्म में लाना तथा पथभ्रष्ट हृदयों को सन्मार्ग पर लगाना पसन्द करेंगे?"

"नहीं, यह कार्य स्वर्गीय दूतों का है। मैं सविनय निवेदन करता हूँ कि, मैं धर्म-परिवर्तन नहीं करता।'

"अच्छा, क्या आप सन्तोष की मूर्ति बनकर अपने सद्गुणों के प्रकाश से मनुष्यों को अपनी ओर आकृष्ट करना और इस प्रकार ईश्वर का महत्व बढ़ाना चाहेंगे?"

महात्मा ने उत्तर दिया—"नहीं, यदि मनुष्य मेरी ओर आकृष्ट होंगे, तो वे ईश्वर से पृथक हो जायेंगे। प्रभु के पास अपना यश बढ़ाने के अन्य अनेक साधन हैं।"

स्वर्गीय दूत झल्ला उठे—"तब आप क्या चाहते हैं?"

महात्मा ने मुस्कराते हुए कहा—"मुझे तो किसी वस्तु की इच्छा नहीं है।"

यदि ईश्वर मुझ पर अनुग्रह करे, तो क्या उसी अनुग्रह के साथ मेरे पास अन्य प्रत्येक वस्तु स्वयं न आ जायगी?"

परन्तु, स्वर्गीय दूतों ने यह इच्छा प्रकट की कि, "आपको कोई-न-कोई सिद्धि जरूर मांगनी चाहिए? नहीं तो, एक-न-एक सिद्धि आप पर थोप दी जायगी।"

महात्मा ने कहा—"बहुत अच्छा यदि नहीं मानते तो, यह वरदान दीजिये कि, 'मैं बिना जाने महान उपकार करता रहूं।"

स्वर्गीय दूत बड़े परेशान थे। उन्होंने परस्पर परामर्श किया और यह युक्ति निकाली कि, हर बार बाहर जाते समय, जब महात्मा की छाया उसके पीछे या दायीं या बायीं ओर पड़े, जिसे वह देख न सके, तो उस छाया में रोग को अच्छा करने, दुःख को शान्त करने और शोक को हरने की शक्ति होनी चाहिए।

ऐसा ही हुआ, जब कभी महात्मा चलता और उसकी छाया पृथ्वी पर दायें-बायें अथवा पीछे पड़ती, तो वह शुष्क मार्गों को हरा भर कर देती, मुर्झाये हुए वृक्षों को तरोताजा और शुष्क स्रोतों को निर्मल जल से प्लावित करती, छोटे-छोटे पीतवर्ण बच्चों को हृष्ट-पुष्ट और दुःखी माताओं को प्रसन्नता से भर देती।

परन्तु, महात्मा तो अपने नित्य कार्यवश इधर-उधर जाता था और सद्गुण उसके अनजाने में इस प्रकार फैलते थ, जिस प्रकार तारागण से प्रकाश और पुष्प से सुगन्ध!

और, लोग उसकी शालीनता का सम्मान करते हुए, चुपचाप उसका अनुसरण करते, उससे तथा उसकी अलौकिक सिद्धि के सम्बन्ध में उससे कभी कुछ न कहते।

धीरे-धीरे वे उसका नाम भी भूलने लगे और उसे 'पवित्र छाया' के नाम से पुकारने लगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बहुत लोग बड़ी-बड़ी आकांक्षाएं मनमें लिये रहते हैं, पर वे अपनी असफलताओंपर दुःखी होते रहते हैं। जिस धरतीपर वे होते हैं, उससे उन्हें किसी तरह संतोष नहीं होता, कुछ और पा लें, कुछ और कर लें, इसीको लेकर वे अशांत रहते हैं। इस अशांतिको दूर करनेके लिए, स्वभावमें गंभीरता लानेके लिए हमें अपने दृष्टिकोणमें सादगी लानी होगी, हमें उन बुनियादी भावोंपर, जिनका हममें होना आवश्यक है, अधिक ध्यान देना होगा।

हमारी समझमें इतना आ जाना जरूरी है कि, हमें राष्ट्रका नायकत्व नहीं करना है, या लंबे-चौड़े व्यापार नहीं चलाने हैं, न किसी मजदूर-सभाका नेता बनना है और न जहां कहीं भी झगड़ा हो, वहां पंच बनकर बैठना है। पर, इसकी जिम्मेदारी हमपर अवश्य है कि, हमारा हर आदमीके साथ ऐसा व्यवहार हो कि हमसे उसे ज्यादा-से-ज्यादा खुशी और फायदा मिले।

लोग हमारी प्रेमकथाके राग गायें इसकी जरूरत नहीं है। यदि हम एक पुरुष या एक स्त्रीको खुश रख सकें, तो हमें संतोष करना चाहिए।

झूठी महत्त्वाकांक्षाएँ

स्वामी कृष्णानन्द

आप अपनी जान खतरेमें डालकर अनजाने प्रदेशों या जजीरोंपर जायें और वहांके हालात लायें इसकी जरूरत नहीं है; पर यह आवश्यक है कि, आप अपने देश और विदेशके लोगोंके बारेमें जानें और उनकी कुशलताकी कामना करें।

आप इतने बड़े विद्वान् बनें और ऐसी चीजें लिखें कि जिसे मुश्किलसे थोड़े-से लोग समझ सकें, यह आपपर कोई नहीं लाद सकता, पर आपका यह फर्ज जरूर है कि, जब आप ऐसे विषयोंपर जिसका आपसे तथा आपके निकटके लोगों से संबंध है, राय दें तो उनको चारों तरफसे देखें और भावुकताको दूर रखकर ही, उसपर अपनी सम्मति दें।

आपको धर्मनेता बनकर लोगोंकी बुराइयोंको लेकर रोते रहने या क्रुद्ध होते रहनेकी जरूरत नहीं है, अगर आप अपने मनोवेगोंको समझकर उनको वशमें रख सकें, ताकि दुनियामें बुराई न बढ़े, इतना काफी है।

करोड़पति बननेके फिराकमें न रहें पर अपने और अपने प्रियजनोंके लिए ईमानदारीसे भोजन जुटा सकें इसकी कोशिश जरूर करें।

आपको समझना यह है कि, झूठी महत्त्वाकांक्षाओंके पीछे दौड़ना छोड़ देनेसे जीवन सरल, सरस और आसान बनता है।

गरम पानी से सेंक

श्री रामकृष्ण परांजये

पीड़ा, निवारणके लिए गरम सेंकका प्रयोग अति प्राचीन कालसे होता चला आया है। ईसा से 450 वर्ष पूर्व चिकित्सा-विज्ञान के जनक कहे जाने वाले यूनानी चिकित्सक हिपोक्रटस ने बीमारियोंसे मुक्तिके लिए गरम पानीके प्रयोगकी बात कही है। गर्मीका प्रयोग दोनों प्रकार से किया जा सकता है—सूखे रूप में भी और गीले रूपमें भी। और, पीड़ा-निवारण के लिए सर्वोत्तम है कि, पीड़ा के स्थानकी सिंकाई करें।

जिस स्थान पर गरमी का प्रयोग किया जाता है, उस स्थानकी रक्तवाहिनी नाड़ियाँ फैल जाती हैं। और, नाड़ी में आयी तनाव की स्थिति समाप्त होकर उसमें शिथिलनकी स्थिति आ जाती है। इसका सरलतम उपाय है उस स्थान पर नम गरमी पहुँचाना—अर्थात् गरम पानी में कपड़ा डुबोकर निचोड़ लें और उससे पीड़ा वाला स्थान सेंकें। उसे ठंडा होते ही दूसरा उसी प्रकार भिगाया और निचोड़ा कपड़ा उस स्थान पर रख दें। जहाँ पीड़ा हो, उससे थोड़े अधिक भागकी यदि सिंकाईकी जाये, तो वह और अधिक लाभकर सिद्ध होती है। गरम सिंकाई से सर्वोत्तम प्रतिक्रिया प्राप्त करनेके लिए अपेक्षित है कि, गरम सेंक के तत्काल बाद अत्यल्प समयके लिए ठंडे पानीमें भिगाया और निचोड़ा कपड़ा उस स्थान पर रखा जाये। इससे अपेक्षित प्रतिफल अतिशीघ्र प्राप्त होता है।

अपेक्षित चीजें

1. एक बरतन में गरम पानी
2. सिंकाई करने के लिए कम-से-कम 30 से 36 इंच लम्बी और उतनी ही चौड़ी चार मोटी तौलिया। यदि सिंकाई का कपड़ा ऊनी हो तो और अच्छा है।
3. एक या दो रोयेंदार तौलिया
4. एक बरतन में ठंडा पानी

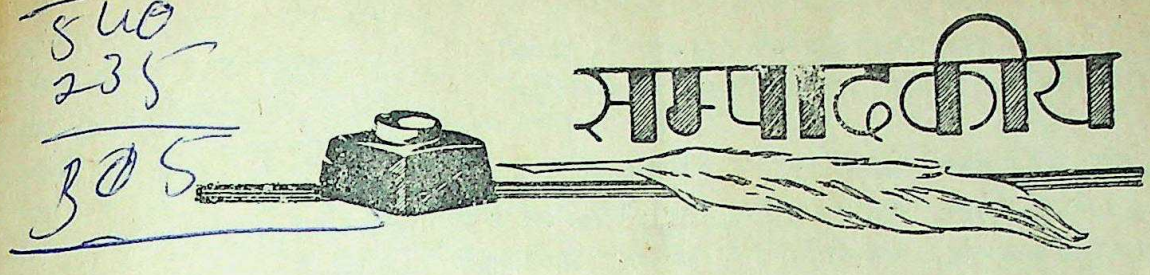
विधि

1. कमरे का तापमान ऐसा हो जो रोगी को सुखद लगे।
2. गरम पानी को खौलता रखें। जिस कपड़े से सिंकाई करनी हो, उसे चार पर्त मोड़ लें। उसका दो कोना हाथसे पकड़ें। जो भाग आपने पकड़ रखा है, उसे छोड़कर शेष भाग को खौलते पानीमें डुबा लें। फिर कपड़ा पानीसे बाहर निकालकर उसके सूखे कोनोंको हाथमें पकड़े हुए खूब निचोड़ दें—जितना सम्भव हो। फिर, मुड़ी तौलियाको फैलाकर उसे सूखे कपड़े पर चार पर्तोंमें ही रख दें। सूखा कपड़ा भी दुहरा हो तो अच्छा।
3. फिर सूखे कपड़ेकी एक ओरकी पर्त गरम हुए कपड़ेसे हटालें और सेंक करें। जिस स्थान की सेंक करनी हो, उस स्थान पर रखने के बाद, ऊपर से रोंयेदार तौलिया डाल दें।
4. यदि गरम कपड़ा सहनसे अधिक गरम हो, तो उसे सह्य बनाने के बाद, सेंकी जानेवाली जगह पर उसे रखें। या पहले सेंक वाली जगह पर एक तौलिया फैला दें और उसके ऊपर गरम तौलिया रखें।
5. गरम सेंकके लिए गरम पानीमें निचोड़ी तौलिया तीनसे पाँच मिनट तक पीड़ा वाले स्थान पर रहने दें। उसके हटाने

(शेष पृष्ठ २२ पर)

226 - 2408 - 238
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



मुस्कराइए

मनुष्य अपने मानसका प्रतिबिंब है। उसकी मानसिक दशाका उसके स्वास्थ्यसे घनिष्ठ संबंध है। अनेक विद्वानोंका मत है कि, रोग शरीरमें नहीं; बल्कि मस्तिष्कमें उत्पन्न होता है। जो कुछ भी हो, उत्तम स्वास्थ्यके लिए हमें अपनी मानस वृत्तियोंको स्वस्थ रखना ही चाहिए।

मानसिक स्वास्थ्यके लिए सबसे अधिक आवश्यक है—प्रसन्नचित्त रहना! खुशमिजाज आदमी, उन लोगोंसे, जो उदासीन बने रहते हैं, अकसर अधिक स्वस्थ रहते हैं। पर, ऐसे लोग मुस्कराना भी सीख जायं, तो उनके स्वास्थ्य एवं स्वभावमें महान् परिवर्तन हो जाय। किसीके पूछनेपर कि, "कहिए, आपका स्वास्थ्य कैसा है?" आप थोड़े अच्छे हों, तो भी दृढ़ताके साथ कहें कि, "बहुत अच्छा" तो आपके ऊपर इसका जादूका असर होगा और आप सचमुच अपनेको स्वस्थ अनुभव करेंगे। पर, यदि आप अच्छे रहनेपर भी गिरी हुई जबानमें जवाब दें कि, "किसी तरह जी रहा हूँ" और कहीं अगर आपको शामतक दस-पांच बार ऐसा कहना पड़ जाय, तो निश्चय ही आपका स्वास्थ्य आपको गिरा-सा लगेगा।

क्रोध, आशंका, चिंता, डर आदि मानसिक रोग हैं। जिस प्रकार शारीरिक रोगोंका हमारे चेहरेपर प्रभाव पड़ता है, उसी तरह चिंता, क्रोध आदिका भी प्रतिबिंब हमारे मुख पर पड़ता है। इन रोगोंकी दवा है—प्रसन्नचित्त रहना, मुस्कराना। मुस्कराना वह दवा हैं, जो इन रोगोंके निशान आपके चेहरेसे ही नहीं उड़ा देगी, वरन् इन रोगोंकी जड़ भी आपके दिलसे निकाल देगी। यह हो नहीं सकता कि, मुस्करानेवालेका दिल काला या भारी रहे।

मुस्कराना हमारे स्वास्थ्यके लिए तो जरूरी है ही; हमें इसकी जरूरत अपने दैनिक कार्यमें भी कम नहीं पड़ती। जिंदगीको आप युद्ध समझें या मजाक, यह आपके हाथमें है। आपके कर्तव्यकी कठोरता आपको अधीर बना सकती है; पर इसका मुकाबला आप मुस्कराकर करेंगे, तो उसका पालन करना आपको सरल प्रतीत होगा।

व्यक्त करनेकी क्षमता शब्दोंसे अधिक हमारे कार्योंमें होती है। अपने प्रियतम मित्रके मिलनेपर हम कब नमस्कार करते हैं? मुस्कराभर देते हैं। और, जो प्यार एक मुस्कानद्वारा व्यक्त होता है, वह हजारों नमस्कारोंद्वारा व्यक्त नहीं हो पाता।

मुस्कराना किसी आभूषणसे कम नहीं है। प्रसन्नचित्त व्यक्तिके मित्र, उस व्यक्तिसे, जो दार्शनिक-सा चेहरा बनाये रहता है, अधिक होते हैं। मुस्करानेमें शायद एक क्षण लगता है; पर उसकी याद किसीको जीवनभर रह सकती है। मुस्करानेमें आपका कुछ खर्च नहीं होता; पर जिसे वह मिलती है, उसकी खुशी बढ़ जाती है।

यदि आपको मुस्कराना न आता हो, तो उसे सीखिए मुस्करानेकी आदत डालिए। एकांतमें जाकर सीटी बजाइए और प्रसन्नता व्यक्त करनेवाले कार्य कीजिए। आप धीरे-धीरे स्वयं खुश रहने लगेंगे।

प्रातःकाल उठते ही आप अपने माता, पिता, भाई बहनको देखकर प्रसन्नता प्रकट कीजिए। बच्चोंको देखकर खुश होइए, दैनिक कार्यमें जहां भी जिससे मिलिए मुस्कराते हुए मिलिए। इसका फल यह होगा कि, बदलेमें सभी आपको मुस्कराहट भेंट करेंगे। आपको शीघ्र ही यह अनुभव होने लगेगा कि, आपकी दुनिया बदल गयी है। उसमें आनंद भरा है और प्रसन्नता आपको घेरे खड़ी है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सबसे अच्छी आदत बुरी आदत छोड़ना है

श्री नार्मन विंसेंट पील

बुरी आदत एक समस्या है। उससे मुक्ति पानेके लिए आपको समस्या हल करनें की तकनीक अपनानी होगी। मात्र इच्छा करनेसे काम नहीं चलने वाला है। आपको शांत और ठंडे दिमागसे रहना होगा। तर्कसंगत और सजग ही नहीं, दृढ़ संकल्प होना होगा।

वर्षका प्रथम मास नये वर्ष-सम्बंधी योजना बनानेका मास है। फिर, अगला मास ? इस मास में जब व्यक्ति गत मास में बनायी अपनी योजनाओं पर विचार करता है, तब उन योजनाओंको पूरा-पूरा क्रियान्वित न होने पर दुःखी मात्र होता है। ऐसा-भी सम्भव है कि, योजनाके अनुरूप उसने काम शुरू किया हो, और उसे लगे कि, और तल्लीन होकर उसे अपने काममें जुटनेकी अपेक्षा है। बहुत दृढ़-प्रतिज्ञ व्यक्ति ही अपने को निर्धारित पथका अनुगामी बना पाते हैं। अधिकांश ऐसे ही होते हैं, जिनका उत्साह अगला मास आते-आते ठंडा पड़ा होता है। और, वे महसूस करने लगते हैं कि, काश उनमें इच्छा-शक्ति होती !

जीवनमें जिन परिवर्तनोंको हम वांछित समझते हैं, उन्हें मूर्तरूप देनेमें हम भला असमर्थ क्यों होते हैं ? इसका कारण मात्र इतना है कि, हम अपने व्यवहारसे आदतन बंधे होते हैं। विचारों का 'पैटर्न'—आदतोंकी शक्ति—विश्वकी एक सबसे अधिक शक्तिशाली कड़ी है।

विख्यात मनोविज्ञानवेत्ता विलियम जेम्स ने एक स्थल पर लिखा है कि, "किसी प्रक्रियाकी बार-बार आवृत्ति अथवा किसी विचारकी आवृत्ति हमारे मस्तिष्कमें एक मनोवैज्ञानिक खाँचा बना देते हैं और उस काम अथवा विचारकी आवृत्ति उस खाँचे को और गहरी करता रहता है। वह खाँचा जितना गहरा होता जायेगा, उतना ही कठिन मनको उससे मुक्त करना होगा।"

पर, उससे मुक्ति सम्भव है। इसे असम्भव मत मान बैठिए। बाइबिलमें कहा गया है कि, "ईश्वरकी सहायतासे, सही आस्था और दृढ़ निश्चयसे जगतमें कुछ भी असम्भव नहीं रह जाता।" अतः अतीत की चूक पर चिन्तित होनेके बजाय, अगले महीनेका उपयोग अपनी योजनाको पूरा करनेके दृढ़ निश्चय के रूपमें क्यों नहीं करते हैं ? आप अपने से यह क्यों नहीं कहते कि, "उस वर्षके शेष मासोंका उपयोग अपने कामको पूरा करछोड़नेमें करूंगा। और, अपनी बुरी आदतों पर विजय प्राप्त करके अच्छी आदतोंका स्वामी बन जाऊंगा। ईश्वर इस दिशामें मेरी सहायता करे।"

बुरी आदत एक समस्या है। उससे मुक्ति पानेके लिए आपको समस्या को हल करनेकी तकनीक अपनानी होगी। मात्र इच्छा करनेसे काम नहीं चलने वाला है। आपको शांत और ठंडे दिमागसे रहना होगा। तर्कसंगत और सजग ही नहीं, दृढ़ संकल्प होना होगा।

अपने विचारों और व्यवहारोंसे मुक्ति पानेके लिए जो भी स्त्री-पुरुष सचेष्ट हों, उनके लिए हम यहाँ कुछ उपाय बताना चाहेंगे। ये उपाय वर्षोंके मेरे अनुभूत उपाय हैं।

पहली बात तो यह कि, अपनी बुरी आदतोंका दायित्व आप अपने पर लें। वे बुरी आदतें आपमें ईश्वर-प्रदत्त नहीं हैं। आपने स्वयं उन बुरी आदतोंको पाल रखा है। पर, यदि उन बुरी आदतोंसे मुक्तिकी कामना सच्चे हृदयसे परमात्मासे करें, तो निश्चय ही उनसे मुक्ति दिलानेमें वह सहायक होगा। विश्वास रखिये—परमात्माका आपकी बुरी आदतोंसे कोई सम्बंध नहीं है। यदि उसका दायित्व किसी पर है, तो स्वयं आप पर !

दूसरी आवश्यक चीज यह मानना है कि, आप अपनी बुरी आदत छोड़ सकते हैं—उसके लिए आप सर्वथा समर्थ हैं। भले ही तत्काल नहीं—और न पूरी तरह एक ही दिनमें ! एक-एक करके बुरी आदतें छोड़नी होंगी—एक तर्कसंगत अवधि में। अधिकांश लोग नववर्षके समय बनायी अपनी योजनाओं को जो पूरा नहीं कर पाते, इसके पीछे कारण मात्र इतना है कि, स्वयं योजना बनाने वालेके अंतस्में उन्हें पूरा कर पानेके प्रति शंका छिपी रहती है। वे योजना पूरी कर पाने की आशा ही नहीं करते। बड़े धूमिलरूपमें उसे क्रियान्वित करनेकी एक इच्छा मात्र रखते है। पर, मात्र इतना ही काफी नहीं है।

बुरी आदतोंसे मुक्तिके लिए आपको अपने अवचेतन मनको एक स्पष्ट संकेत (सिगनल) पूर्णतः निःशंक रूपमें भेजना होगा। बाइबिल में एक स्थान पर कहा गया है—"आदमी वही है, जैसा कि, अपने दिलमें वह सोचता है।" (प्रावर्ब्स 23.7)। यहाँ 'दिल' से तात्पर्य मेरी समझमें 'अवचेतन मन' से है। बुरी आदतोंसे मुक्तिके लिए, आपकी चेतन इच्छा (कांशस डिजायर) उस पुराने खाँचेवाली अवचेतन प्रवृत्ति से अधिक दृढ़ होनी चाहिए। यदि आप आधे मनसे अपने अवचेतनको संदेश भेजेंगे कि, अमुक बुरी आदत छोड़ देना अच्छा होगा, तो वह सर्वथा निरर्थक सिद्ध होगी। और, आप अपनी पुरानी लीक पर पड़े रहेंगे। आपको अपने चेतन मन का अभिप्रेरण इतना सुदृढ़ बनाना होगा कि, आपका अवचेतन उससे कदम न मिला पाये।

एक निश्चित लक्ष्यकी लगातार आवृत्ति अवचेतन पर हावी हो जायेगी। आप जिस आदत को छोड़ना चाहें, उसे 3 इंच × 5 इंच के छः पोस्टकार्डों पर लिख डालें। एकको अपने बाथरूमके आइने पर लगा दें, एकको जेबमें रखें, एक अपनी मेज पर रखें और एक को अपने दफ्तरमें। उसमें से एक अपने शयन-कक्षमें रखें। रातको सोनेसे पूर्व आप अपने अंतिम कामके रूपमें उसे पढ़ें। हर बार जब आप उसे पढ़ें, मनमें कहें—"भग-

(शेष पृष्ठ २० पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या हम प्राकृतिक चिकित्साको आगे ले जा रहे हैं ?

श्रीमती डाक्टर वि० वि० लक्ष्मी

आज प्राकृतिक चिकित्साके सिद्धांतविदोंके सम्मुख एक गंभीर प्रश्न उपस्थित है: क्या वैज्ञानिक उपकरणोंका चिकित्साकी तरह प्रयोग करनेपर भी प्राकृतिक चिकित्सा प्राकृतिक रह सकती है? हमारा विश्वास है--नहीं! और, हम अपनी समस्त शक्तिसे इस विश्वासका उद्घोष करना चाहते हैं। गतांकमें हमनें प्राकृतिक चिकित्साकी सीमामें विद्युत्-उपकरणोंके बलात् आक्रमण पर एक लेख प्रकाशित किया था। प्रस्तुत लेखमें भी डा० सिधवाके विचारोंका ही प्रतिपादन है।--सं०

प्रकृति स्वयं एक महत्तर तथा संपूर्ण शक्ति है। उसकी क्षमता अद्वितीय और उसका प्रभाव अनिवार्य है। पंचतत्त्व इसके विभिन्न रूप हैं। भूमि, आकाश, जल, वायु और अग्नि--ये प्रकृतिके पंच महाभूत हैं और इन्हींके संयोगसे हमारे शरीरका निर्माण हुआ है। हमारे शरीरका प्रत्येक कोशाणु अपने स्वभाव एवं शक्तिमें छोटे-मोटे शरीरकी ही तरह होता है। ये सूक्ष्मातिसूक्ष्म कण जो निरी आंखोंसे हमें भले ही न दिखायी दें, आहारके समीकरण, मलके निष्कासन, आत्मरक्षण, संतानोत्पादन (अपने-जैसे कणोंकी वृद्धि करना) आदिमें शरीरसे बिल्कुल मिलते-जुलते हैं। हमारा शरीर विधाताकी अद्भुत् रचना है। इस-जैसा जटिल साथ ही सरल यंत्र हमें सृष्टिमें दूसरा नहीं मिलेगा। फिर, हमारी यह कैसी नादानी है कि, हम इस अनुपम शक्तिसंपन्न शरीरका, अपने अज्ञान एवं अविवेकके कारण पूरा उपयोग नहीं करते और आहार-विहारके नियमोंका उल्लंघन कर शरीरको रुग्ण बनाते हैं और जीवनको दुर्वह भार! मुझे यह घोषणा करनेमें तनिक भी दुविधा नहीं है कि, जबतक प्रत्येक व्यक्ति यह न समझेगा कि, अपने रोगोंका कारण वह स्वयं ही है, तबतक वह रोगमुक्त नहीं हो सकता। प्राकृतिक चिकित्साका मुख्य उद्देश्य यही है कि, ऐसा ज्ञान-विज्ञान प्रत्येक व्यक्तिको सुलभकर उसमें मानसिक परिवर्तन लाये और नीरोग, प्रफुल्ल एवं मंगलमय जीवनका मार्ग प्रशस्त कर दे। यदि इस प्रकारके उद्देश्यको लेकर हम आगे न बढ़ें, तो अन्य भौतिकवादी चिकित्सा-विधानोंमें और प्राकृतिक चिकित्सामें अंतर ही क्या रह जायेगा?

इस तथ्यसे किसीको इनकार नहीं हो सकता कि, शारीरिक, मानसिक तथा आत्मोन्नति प्राप्त करनेपर ही संपूर्ण आरोग्य मिलता है। इस लक्ष्यको पानेका एकमात्र उपाय है--प्राकृतिक जीवन बिताना! प्राकृतिक जीवन बिताना कोई कठिन काम नहीं है। यह अभ्यासकी बात है। मेरा अनेक ऐसे लोगोंसे परिचय है, जो सुदीर्घ अवधितक आधुनिक सभ्यताका अस्वास्थ्यकर एवं विघातक जीवन बिताते रहे; किंतु प्राकृतिक जीवनसे परिचित होते ही, उसमें उनकी आस्था बढ़ती गयी और स्वास्थ्य, सुख और शांतिके रूपमें उनको अपूर्व फल भी प्राप्त हुआ। इसीलिए उनका, जो प्राकृतिक जीवनके अनुयायी एवं विश्वासी हैं, कर्त्तव्य दुगुना हो जाता है। प्रत्येक प्राकृतिक चिकित्सक एवं प्राकृतिक जीवनके अनुयायीको चाहिए कि, वह दूसरोंका मार्ग-दर्शन करें; साथ-ही देशके प्रत्येक प्राकृतिक चिकित्सालयमें इस बात का प्रयास होना चाहिए कि, रोगीकी केवल शारीरिक स्थितिहीमें परिवर्तन न आये; बल्कि वह मानसिक रूपसे भी नया हो जाये।

जब पथ-प्रदर्शक ही पथ भ्रष्ट हो जायें

आज सभी सुधी एवं सजग प्राकृतिक चिकित्सकों तथा प्राकृतिक जीवन-भक्तोंके समक्ष यह प्रश्न अपनी संपूर्ण गंभीरताके साथ उपस्थित है कि, क्या आज देशके प्राकृतिक चिकित्सकोंका प्रयास इसी दिशामें है? क्या ऐसा तो नहीं है कि, अन्य चिकित्सा-पद्धतियोंके साधनोंकी चमक-दमक देखकर ये गुमराह तो नहीं हो रहे हैं? दूसरोंकी प्रतिस्पर्द्धा एवं अनुकरण करनेके फेरमें पड़कर कहीं ये लोग अपना धर्म तो नहीं भूल गये हैं। यदि ऐसा हुआ तो यह प्राकृतिक चिकित्साके इतिहासमें बड़ी कलंकपूर्ण बात होगी। मार्ग दिखानेवाला ही, यदि अंधा हो तो भगवान् ही मालिक है।

प्राकृतिक चिकित्साका सिद्धांत है कि, सभी रोग आहार-विहारमें प्राकृतिक नियमोंके उल्लंघन करनेसे उत्पन्न होते हैं। शरीरमें एकत्र होनेवाले विकारोंका मूल कारण यही है। इस विकारको हमारी जीवनीशक्ति भिन्न-भिन्न रूपोंमें शरीरके भिन्न-भिन्न मार्गोंसे बाहर निकालनेका प्रयास करती है। रोगोंको बड़े-बड़े भयावने नाम देनेवाले आधुनिक डाक्टर और वैज्ञानिक यह भूल जाते हैं कि, बाहरी लक्षण अलग-अलग होनेपर भी बीमारीका मूल कारण एक ही है। हमें जो बाहरी लक्षण दिखायी देते हैं, वे शरीर द्वारा अपनी रक्षाके लिए किया गया प्रयासमात्र है। रुग्ण होनेपर बाह्य औषधियोंका प्रयोग न कर पंचतत्त्वोंद्वारा शरीरके मलनिष्कासक अंगोंको सहायता देना और शरीरकी आत्म-आरोग्यकारी प्रक्रियामें हस्तक्षेप न कर उपवास आदिद्वारा उसे अपना काम करने देना ही, प्राकृतिक चिकित्सा है। डा० लुई कूनेके 'रोगाद्वैत एवं चिकित्साद्वैत' के मूलसिद्धांतके सभी समर्थक हैं। आजतक किसी प्राकृतिक चिकित्सकने इस संबंधमें कोई वाद-विवाद नहीं किया और अपना मतभेद प्रकट नहीं किया; लेकिन आज आधुनिक वैज्ञानिक उपकरणोंकी चमक-दमकसे चमत्कृत होकर अनेक प्राकृतिक चिकित्सक प्रकृतिके पुनीत प्रांगणमें विज्ञानकी विकृतियोंकी प्रतिष्ठा करना चाहते हैं और विद्युत्-चिकित्सा, चुंबक-चिकित्सा 'विटामिन-थियोरी', "डिफीसेंसी-थियोरी" आदि न जाने कितने नये वादों की जयगाथा गाना चाहते

(शेष पृष्ठ १८ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुपोषण करोड़ों को जान ले रहा है

डाक्टर वाई० पी० गुप्त

विकासशील देशोंमें कुपोषणके प्रति जागरूकता बढ़ रही है—भारतभी उन्हींमें एक है। यह समस्या आहारकी उपलब्धितासे सम्बद्ध है; पर निश्चयही इसके साथ गरीबीका भी प्रश्न जुड़ा हुआ है। भारतमें करोड़ों व्यक्ति गरीबीकी रेखासे नीचे रह रहे हैं। और, क्रय-शक्ति न होनेके कारण असंतुलित और अपर्याप्त आहार पर अपना गुजर-बसर कर रहे हैं।

संयुक्त राज्य अमेरिका, कनाडा और पश्चिमी यूरोप को छोड़कर, विश्वकी आधेसे अधिक जन-संख्या अज्ञान, दरिद्रता, कुपोषण, रोग और समयसे पूर्व मृत्युकी शिकार हैं।

आकलनसे ज्ञात हुआ है कि, विकासशील देशोंमें 10 करोड़ बच्चे कुपोषणके दुष्प्रभावोंसे पीड़ित हैं। इनमें अकेले 3 करोड़ 70 लाख भारतके बच्चे हैं। इन बच्चोंमें मृत्युदर 50 प्रतिशत है। और, स्कूल जाने वाली उम्रके 22 प्रतिशत बच्चे कुपोषण-जन्य रोगोंसे ग्रस्त हैं। बाल-मृत्युकी दर भारतमें सबसे अधिक है—प्रति हजार 137; जबकि स्वीडेनमें प्रति हजार 15, ब्रिटेनमें 18 और अमेरिकामें 22 है। भारतमें उत्तरप्रदेशमें बाल-मृत्युकी दर प्रति हजार 168 है, जबकि, केरलमें मात्र 68। भारतमें बाल-मृत्यु इतनी अधिक होनेका कारण प्रजनन-योग्य माताओंका कुपोषण है।

आहारकी अपर्याप्तता, प्रोटीन और कैलोरीकी कमीके कारण, कुपोषणके अतिरिक्त माताएं और बच्चे एनीमिया (रक्ताल्पता) के शिकार मिलेंगे। उनके आहारमें विटामिन ए की कमी (जो अंधताका कारण हो सकती है) तथा रिबोल्फेविन की कमी कुपोणष के अन्य प्रकार हैं। विश्वके कुछ भागोंमें सूखा-रोग, स्कर्वी, चर्मग्राह (पेलाग्रा), तथा बेरी-बेरी गम्भीर रूपसे दिखते हैं। पर, कुपोषण-जन्य अन्य रोगों से ये कम हैं।

आयोडीनकी कमी से होने वाला घेघाका कष्टभी भारतमें एक बड़ी पोषण-समस्या है। हेल्थ-सर्विसेज, के डाइरेक्टर जेनेरल की एक हालकी रिपोर्टमें कहा गया है कि, 1 करोड़ व्यक्ति घेघा 'थायरायड-ग्रंथि बढ़ने से ग्रस्त हैं।' विश्व-स्वास्थ्य-संघटनकी सलाह है कि, घेघा न हो' इसके लिए सबसे सस्ता उपाय यह है कि, जो नमक खाया जाये, उसमें आयोडीन का मिश्रण हो। घेघा-निरोधी राष्ट्रीय अभियानमें इस रोगके सम्बंधमें विस्तृत सर्वेक्षण किया गया ताकि उससे बचावके उपाय काममें लाये जा सकें। और, इसके प्रभावित क्षेत्रोंमें आयोडीन-युक्त नमक भेजा जाने लगा। इस से कुछ क्षेत्रों में सुधारके कुछ लक्षण नजर आने लगे हैं।

कुपोषण से प्रतिवर्ष ४० लाख लोगों की मृत्यु

इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के वर्तमान अखिल भारतीय अध्यक्ष डा० के० पी० मेहरोत्रा ने कानपुर में विगत 11 अप्रैलको पत्रकारों को बताया कि, देशमें कुपोषण एवं अशुद्ध पेयजल के कारण प्रति वर्ष 40 लाख लोग मरते हैं। इनमें 25 हजार शिशु ऐसे होते हैं, जो अपनी प्रथम वर्षगांठभी नहीं मना पाते हैं। कुपोषण एवं अशुद्ध पेयजलके कारण ही गरीबी रेखाके नीचे 80 प्रतिशत आबादीके 70 प्रतिशत लोग विभिन्न रोगोंसे पीड़ित रहते हैं।

डा० मेहरोत्राने कहा कि, शहर सीवरमें डूब रहे हैं। सीवर का पानी पेयजल को अशुद्ध कर रहा है। वायु-प्रदूषण एवं ध्वनि-प्रदूषण की समस्याएँ दिन प्रतिदिन विकट होती जा रही हैं। उन्होंने राष्ट्रीय स्वास्थ्य-नीति बनाने तथा बजटका ढाई प्रतिशतके स्थान पर 15 प्रतिशत स्वास्थ्यको आबंटित करनेकी मांग की है।

रक्ताल्पता (एनीमिया)

देखा गया कि, अति गरीब वर्गकी 30 प्रतिशत गर्भवती नारियाँ रक्ताल्पतासे पीड़ित होती हैं। इनके नवजात शिशुभी इस रोगसे ग्रस्त न होने पायें, इस दृष्टिसे भी एक राष्ट्रीय कार्यक्रम तैयार किया गया। गर्भवती महिलाओंको सलाह दी गयी कि, वे अपने गर्भके अंतिम 100 दिनोंमें हरी पत्तीवाली भाजियाँ और फलियाँ खूब लें तथा ऐसे आहार लें, जिनमें लौह और फोलिक ऐसिड पर्याप्त मात्रा में हो।

विटामिन ए की कमी

विटामिन ए के अभावमें अंधे होने वालोंकी संख्याके सम्बंध में अनुमान है कि, 10 लाख व्यक्ति मात्र विटामिन ए न मिल पानेके कारण अंधे हो गये। रिपोर्टोंसे ज्ञात हुआ है कि, प्रतिवर्ष 70 लाख बच्चे विटामिन ए की कमीसे होने वाले कष्टोंसे पीड़ित मिलते हैं; इनमें 42 हजार पूर्णतः अंधे हो जाते हैं और 78 हजार को कम दिखायी पड़ता है। विटामिन ए की कमीके सम्बंधमें अज्ञान इस प्रकारकी अंधताके पीछे सबसे बड़ा कारण है। विश्व-स्वास्थ्य-संघटन, विश्व-खाद्य संघटन और विश्व-बाल-कल्याण संस्थान ने इस सम्बंधमें शहरी और ग्रामीण क्षेत्रोंमें प्रचारका काम शुरू किया है। केरल और कर्नाटकमें छोटे बच्चोंको पर्याप्त मात्रामें विटामिन ए देनेसे प्रर्याप्त अच्छा प्रतिफल मिला है। विटामिन ए की आपूर्तिके लिए हरी पत्ती वाली भाजियाँ, गाजर तथा आम और पपीते-सरीखे फल दैनिक आहारमें लेनेकी सलाह दी जा रही है।

प्रोटीन-कैलोरी-सम्बन्धी कुपोषण

भारत तथा अन्य विकासशील देशोंमें प्रोटीन और कैलोरी-सम्बंधी कुपोषण आहार-सम्बंधी सबसे विकट समस्या है। यह बात सिद्ध हो गयी है कि, कैलोरीकी कमी (कम आहार मिलना) प्रोटीन की कमीकी समस्या उत्पन्न करता है। अतः अधिकांश लोगोंमें प्रोटीन की कमी का कारण कम कैलोरी वाला आहार है तथा बढ़ते बच्चोंमें इसकी कमीका कारण पोषण की दृष्टिसे उत्तम प्रोटीन वाला आहार न मिल पाना है।

प्रोटीन-कैलोरीकी कमीका निकृष्टतम दुष्प्रभाव 'क्वाशिओरकर' तथा 'मोरासमस' बच्चों तथा गर्भवती और दूध पिलानेवाली

(शेष पृष्ठ १० पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शर्करा

श्रीविट्ठलदास मोदी

मनुष्य सदासे मीठेका प्रेमी रहा है। इखसे परिचय न होनेतक वह बांस, तरबूज, शकरकंद एवं अनेक प्रकारकी जड़ों, पत्तियों और डालोंसे चीनी बनाता था। पर, आज जितनी मात्रामें चीनी बनती है, उसकी तो उस वक्त कल्पना भी नहीं की जाती जाती होगी। चीनीकी उपज और खपत इतनी बढ़ जानेपर भी कितने हैं, जो चीनीके गुण-दोषपर ध्यान देते हैं? और, कितनोंको यह मालूम है कि, फलमें, गन्नेमें, दूध एवं अन्नमें, मिलनेवाले मीठेमें बड़ी भिन्नता है।

यों आप किसी रसायनज्ञसे पूछिए तो वह आपको चीनीके अनेक प्रकार बतायेगा; पर साधारणतः हमारे भोजनमें सिर्फ पांच प्रकारकी शर्करा उपयोगमें आती है :—

1—ईख-शर्करा—गन्नेसे बनी चीनी

2—दुग्ध-शर्करा—दूधमें मिलनेवाली चीनी;

3—द्राक्ष-शर्करा—अंगूरमें पायी जानेवाली चीनी;

4—फल-शर्करा—फलोंका मिठास;

5—अन्न-शर्करा—अन्नके पाचनसे बनी चीनी।

अंगूर भी फल ही है; पर अंगूरकी शर्करा साधारणतः फलोंमें पायी जानेवाली शर्करासे भिन्नजातीय है।

अन्न कच्चा खानेपर, उतना मीठा नहीं प्रतीत होता; पर पकाये जानेपर श्वेतसार शर्करामें परिणत होकर मिठासमें वृद्धि हो जाती है। और, चबानेपर तो उसकी मिठास और भी बढ़ जाती है। वह इसीलिए कि, चबाते समय उसमें मुंहकी लार मिलनेसे उसका पचना आरंभ हो जाता है। वह मिठास अन्नके आमाशय एवं छोटी आंतोंमें पहुंचनेपर और भी तेज हो जाता है, एवं श्वेतसारके पूर्णतया शर्करामें बदल जाने पर ही शरीर उसका उपयोग कर पाता है। मुंह और आमाशयमें अन्नका जो पाचन होता है, मशीनों-द्वारा वह कार्य बाहर ही पूरा किया जाता है, इस प्रकार अन्नजनित शर्कर तैयार होती है।

इन पांच शर्कराओंमें हम ईख-शर्करासे अधिक परिचित हैं। यह शर्करा ईख, चुकंदर आदि कई प्रकारके पौधों और कंदोंमें तथा कुछ फलोंमें विशेषतया निम्न कोटिके खजूरमें अल्पमात्रामें मिलती है। ईख-शर्कराका उपयोग हमारा शरीर सीधे-सीधे नहीं कर सकता। पेटमें पचकर फल-शर्करामें परिणत हो जानेपर ही, यह शरीरके काम आती है। ईख-शर्कराका यह पाचन श्वेतसारकी तरह मुंहमें आरंभ नहीं होता। फल-शर्करामें इसका परिवर्तन छोटी आंतें ही कर पाती हैं; अतः जब उसका उपयोग भोजनके साथ किया जाता है, तब यह अन्य खाद्योंके आमाशयमें न पचनेतक यों ही पड़ी रहती है और सड़ती रहती है।

यदि यह कहा जाय कि, सफेद, निर्मल निर्दोष-सी दिखायीपड़नेवाली ईख-शर्करा, जिसे या जिसकी बनी मिठाइयोंको हम बेखौफ खाते हैं और अपने बच्चोंको भी बड़े प्यार-दुलारसे खिलाते हैं, एक विषकी पुड़िया है, तो कम लोग इस बातपर विश्वास करेंगे; लेकिन जब आप उसके शरीरपर होनेवाले परिणामोंको समझ लेंगे, तो आपको मेरे कथनका समर्थन करनेमें कोई आपत्ति न रह जायगी।

एचिसन राबर्टसन-नामक वैज्ञानिकने चीनीपर कितने ही प्रयोग किये हैं। उन्होंने एक वायु और आंवसे पीड़ित रोगीको पचहत्तर ग्राम ईख-शर्करा पावभर पानीमें मिलाकर पिला दी। नतीजा यह हुआ कि, थोड़ी देर बाद रोगीकी तबियत बिगड़ गयी और उसे बहुत खट्टी कै हुई, जिससे रोगीके दांत कोट (खट्टे) हो गये, छातीमें जलन और पेटमें दर्द होने लगा, हवा खुलने लगी। इसी रोगीको इतनी ही फल-शर्करा पिलाकर देखी गयी। इससे उसे कोई उपाधि अथवा कष्ट नहीं हुआ। श्रीराबर्टसनने अनेक अग्निमंदता और पेटके रोगियोंको फल-शर्कराका प्रयोग कराकर देखा, तो किसीकी तकलीफ बढ़ी नहीं। अनुसंधान करते हुए उन्होंने देखा कि, तोले-सवा तोलेसे अधिक ईख-शर्करा सवेरे नाश्तेके साथ लेनेपर आमाशयकी श्लैष्मिक कलायें इतनी अधिक श्लेष्मा निकालती हैं कि, उसके कारण पाचन क्रिया कई घंटेके लिए स्थगित हो जाती है।

बैंडिल-नामक एक जर्मन रसायनशास्त्री, ने ईख-शर्कराके प्रयोग कुत्तोंपर किये। वे कहते हैं कि, सात प्रतिशत ईख-शर्करासे मिले जलका इंजेक्शन देनेपर, कुत्तेकी शरीरकी सारी श्लैष्मिक कलाओंमें जलन पैदा हो गयी, वे सुर्ख हो गयीं। उस शर्कराकी मात्रा दस प्रतिशत कर देनेपर, उनका रंग अधिक सुर्ख हो गया, जलन भी ज्यादा हो गयी और चीनीकी मात्रा बीस प्रतिशत कर देनेपर तो कुत्तेकी छटपटाहट इतनी बढ़ गयी कि, प्रयोग ही बंद कर देना पड़ा। पेटकी अनेक तरहकी बीमारियोंसे पीड़ित ऐसे अनेक रोगी मुझे बराबर देखनेको मिले हैं, जिनके रोगका कारण मिठाई, शर्बत या किसी-न-किसी रूपमें केवल ईख-शर्कराका अधिक व्यवहार होता है।

ओगटा-नामक डाक्टरने कुत्तोंपर ईख-शर्कराका प्रयोग करके बताया है कि, उनके मांसके भोजनके साथ तोलाभर चीनी मिला देनेपर उनके भोजनके पाचनकी गति चौथाई घट जाती थी।

जर्मन लोग घोड़ों तथा सिपाहियोंसे अधिक काम लेनेके लिए, उन्हें ईख-शर्करा देते रहे हैं। उनके इस प्रयोगसे पता चला है कि, शर्कराके प्रयोगसे काम कुछ अधिक देरतक अवश्य होता है; पर शर्करा थोड़ी ही तभी। क्योंकि, अधिक शर्कराके व्यवहारसे पेटमें जलन पैदा हो जाती है, जिससे श्लैष्मिक कलाको नुकसान पहुंचता है।

हिंदुस्तानकी गरीब जनता चीनीकी जगह अधिकतर गुड़ ही बर्तती है और अमीर लोग अपने घोड़े और गायोंको भी गुड़ खिलाते हैं। ईख-शर्करा खानी हो तो चीनीकी अपेक्षा सा

1श्वेतसार विशेषतया गेहूं, चावल, बाजरा, मकईसे कणों एवं और भी सभी अन्नों, फल-तरकारियोंमें विशेषतया केले-आलूमें एवं थोड़ी-बहुत मात्रामें सभी फल-तरकारियोंमें मिलता है। अंग्रेजीमें श्वेतसारको 'स्टार्च' कहते हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गुड़ कहीं अच्छा है। क्योंकि, गुड़में चीनीकी अपेक्षा चूना और लोहा अधिक होता है, जिनकी उपस्थिति हमारे स्वास्थ्यके लिए आवश्यक है।

ईख चूसने अथवा उसका ताजा रस पीनेसे किसी शर्कराका मुकाबला नहीं किया जा रहा है। इससे सफेद चीनी बनानेमें मिठासके अलावा उसके सभी उपयोगी तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। स्वस्थ अवस्थामें तो गन्नेका रस एक बढ़िया पेय है। रोगोंमें भी, यह उपयोगी सिद्ध होता है, पर मीठे फलोंके रस-की तुलनामें भारी होनेके कारण तीव्र रोगोंमें अथव कमजोर पाचन-शक्तिवाले रोगियोंके लिए उतने कामका नहीं है।

द्राक्ष-शर्करा

यह विशेषतः अंगूरमें मिलती है, दूसरे फलोंमें यह लगभग फल-शर्करा जितनी ही होती है। श्वेतसार एवं ईख-शर्करा पचकर द्राक्ष-शर्करामें परिणत होनेके बाद शरीरके उपयोगमें आते हैं। शरीरको शक्ति विशेषतः द्राक्ष-शर्करासे ही मिलती है। शहदमें फल-शर्करा एवं द्राक्ष-शर्करा समभागमें होती है। मधुमेहके अनेक रोगियोंको ईख-शर्करासे चीनी आने लगती है; पर फल-शर्करा उन्हें कोई नुकसान नहीं पहुंचाती। मधुमेहकी चिकित्सा-में फल बहुत बार बहुत उपयोगी सिद्ध होते हैं।

ग्लूकोज (जो डब्बोंमें भरकर आता है एवं रोगियोंको दिया जाता है) अन्नको एक खटाईके साथ उबालनेसे बनता है। उबालनेकी क्रिया अन्नके श्वेतसारको, जैसा कि, अन्नका आमाशयमें पाचनके बाद होता है, द्राक्ष-शर्करामें परिणत कर देती है। यह अन्नसे बनी चीनी (ग्लूकोज) लागतमें सस्ती चीज है; पर नफाखोरी इसे महंगे दामों बिकवाती है। ईख-शर्करासे यह आधी मीठी होती है।

दुग्ध-शर्करा

यह केवल पशुओंके दूधमें मिलती है। अन्य सभी शर्कराएं किसी-न-किसी मात्रामें वनस्पतिवर्गीय खाद्योंमें मिल जाती हैं; पर दुग्ध-शर्कराके संबंधमें यह बात नहीं है। अन्य शर्कराओंके मुकाबलेमें इसका पाचन एवं समीकरण बड़ी कठिनाईसे होता है एवं उनकी तुलनामें इसमें सड़न भी बड़ी देरीसे पैदा होती है; पर एक प्रकारसे ऐसे कृमियोंके संपर्कमें, जो दूधको खट्टा बना देते हैं, आते ही इसमें खमीर पैदा हो जाता है। ये कृमि तो आमाशयमें हमेशा मौजूद मिलते हैं।

अन्न-शर्करासे दुग्ध-शर्कराके पाचनमें चौगुना वक्त लगता है। इस वजहसे इसका कुछ हिस्सा बे-पचे ही बड़ी आंतोंतक पहुंच जाता है और वहां इसकी उपस्थितिके कारण बड़ी आंतोंमें स्थित शत्रु-कृमि—जिनके कारण अनेक रोग होते हैं—नष्ट होने लगते हैं, एवं मित्र कृमियोंकी संख्या बढ़ जाती है। इस प्रक्रियाके फलस्वरूप मलकी दुर्गंध नष्ट हो जाती है, वायु शांत हो जाती है एवं कब्ज चला जाता है। यह नतीजा चार-पांच दिनतक लगातार नौ-दस औंस दुग्ध-शर्करा दिनभरमें तीन बारमें लेनेसे निकल सकता है।

ईख-शर्कराके बदलेमें

अब आप पूछेंगे कि, तो फिर चीनी न खायं? तो, बदलेमें क्या खायें? चीनीके बदलेमें आप खजूर, मुनक्का, अंजीर, छुहारे एवं शहदका उपयोग कर सकते हैं। इनसे आपकी चीनीसे होनेवाली तृप्ति तो होगी; पर संभवतः आप इनकी मिठाई न बना सकेंगे या बहुत कम तरहकी बना सकेंगे। पर, आप स्वस्थ रहना चाहते हैं, तो आपको मिठाईका मोह छोड़ना ही पड़ेगा। इन मीठे फलोंसे सिर्फ आपकी चीनीकी ही मांग पूरी नहीं होगी, आपको इनसे कुछ प्रोटीन भी मिलेगी, जो मांसपेशियोंको बढ़ानेके लिए आवश्यक है। लोहा मिलेगा, जो खूनको लाली देता है; चूना मिलेगा, जो शरीरकी हड्डियोंको मजबूत बनाता है; विटामिन मिलेंगे, जिनका रोगोंसे बचनेके लिए हमारे भोजनमें होना आवश्यक है। ईख-शर्करामें ये सब तत्त्व जरा भी नहीं होते। अतः, जो ईख-शर्करा व्यवहार करता है उसके शरीरमें लोहे और विटामिनकी कमी पड़ जाती है, जिसके फलस्वरूप उसे रक्ताल्पता रोग हो जाता है, उसकी मांसपेशियां अशक्त रहती हैं, शरीरकी हड्डियां कमजोर हो जाती हैं एवं दांत खराब हो जाते हैं।

अतः ईख-शर्कराका फल-शर्करासे कोई मुकाबला नहीं है। ईख-शर्कराको यदि अधिक पानीमें मिलाकर न लिया जाय तो यह आंतों-में जलन उत्पन्न करती है एवं वहां दाने पैदा हो जाते हैं, जो कभी-कभी जीभपर भी दिखायी देते हैं। मधुमेहका कारण तो यह होती ही है। अतः इस शर्कराका उपयोग न करना ही अच्छा है।

चीनी खानेकी आदत भी तंबाकू या शराब पीनेकी आदतके समान ही है। बहुतसे लोग हैं, जो चीनी नहीं खाते। पुराने जमानेमें चीनीका बहुत-ही कम व्यवहार होता था। जिन्हें चीनी खानेकी बुरी आदत पड़ गयी है उन्हें चाहे-जैसे इसपर विजय पानी चाहिए।

ईख-शर्कराके बदले मीठे फलोंका उपयोग स्वस्थ्यदायक है। इन्हें, विशेषतया खजूर यदि भोजनकी जगह भर पेट खाया जाय तो भी नुकसानदेह नहीं है। केवल मीठे फलों एवं दूधके आहार द्वारा अनेक रोगोंसे मुक्ति मिलती है।

मीठेके रूपमें विष

कोलतारसे अनेक द्रव्योंकी तरह एक सैक्रिन-नामक द्रव्य भी निकलता है। यह ईख-शर्करासे 280 गुना अधिक मीठा होता है। कई डाक्टर इसे मधुमेहके रोगीको चीनीके बदलेमें देते हैं। शहरके बड़े-बड़े शर्बत, लेमो-नेड, कुल्फी, चायवाले अपने शर्बतको पतला बनाने एवं चीनीका खर्च बचानेके लिए चोरी-चोरी इसका उपयोग करते हैं। अन्वेषण द्वारा ज्ञात हुआ है कि, ईख-शर्करा हृदयकी गतिको बढ़ाती है। पर, सैक्रिन हृदयकी गतिको मंद करती है एवं उसे कमजोर बनाती है। कोल-तारमें कई ऐसी चीजें होती हैं, जो हृदयके लिए जहरका काम करती हैं। अतः सैक्रिन हृदयको कमजोर बनाती हो तो कोई आश्चर्यकी बात नहीं है। आश्चर्य है कि, डाक्टर इसे अपने रोगीको चीनीके बदलेमें देते हैं। यदि ईख-शर्कराका व्यवहार 'भाड़में गिरना' है तो सैक्रिनका व्यवहार भाड़मेंसे निकलकर भट्टीमें पड़ने से कम नहीं है। ●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपके चेहरे की त्वचा की समस्या

सुश्री मधु शुक्ल बी० ए०

नार्मल त्वचा अपने नैसर्गिक रूपमें पूर्णतः स्वस्थ त्वचा है। ऐसी त्वचा पर झुर्री-नामकी कोई चीजें नहीं होती ? न तो उसमें अतिरिक्त तैल की झलक होती है और न काले धब्बे। ऐसी नारीकी त्वचा अत्यन्त मुलायम होती है और उसका 'टोन' एकदम साफ और समान होता है।

नारी सौंदर्य-वर्द्धनकी दृष्टिसे 'मेकअप' करती है। उसके पीछे उसका मूल लक्ष्य अधिक सुन्दर और आकर्षक दिखना है। मेकअप थोड़ी देरका एक रुचिकर काम है; पर अधिक सुन्दर और आकर्षक दिखनेकी दृष्टिसे मेकअप से कहीं महत्त्वपूर्ण एक अन्य काम है—हालांकि, वह मेकअपके समान रुचिकर न होकर थोड़ा 'बोर' करने वाला काम है। पर, सही मानिए, मेकअप भले ही नारीको थोड़ी देरके लिए परी-सा बना दे; पर उसमें नारीके सौंदर्यको स्थायित्व देने की क्षमता नहीं है; पर जिस चीजकी मैं चर्चा करने जा रही हूँ, वह नारीके सौंदर्यको स्थायित्व देने वाला है। और, बिना मेकअप-के भी उसका चेहरा लोगोंको आकृष्ट किये बिना नहीं रहेगा। वह काम है—त्वचाकी देखरेख अथवा रूप-चर्या।

आप अपना 'मेकअप' करते समय 'फाउंडे-शन'के रूपमें 'मेकअप'के उपादानका प्रयोग करती हैं; पर आपकी त्वचा ही रूप-सज्जाकी दृष्टिसे असली 'फाउंडेशन' है। नारी अपने चेहरे पर मेकअपके कितने ही उपादान लगा डाले; पर जब तक आपकी त्वचा स्वस्थ और निखरी नहीं होगी, मेकअप वांछित निखार लाने वाला नहीं है।

आपके मनमें मेकअप करनेकी भावना उठे, उस उम्र तक पहुँचनेसे बहुत पूर्वसे ही, त्वचाको स्वस्थ और आकर्षक बनाये रखने का उपक्रम प्रारम्भ कर देनेकी आवश्यकता होती है। बहुत कम उम्रमें तो साधारण ग्लिसरीन साबुनसे धोकर चेहरेको साफ रखा जा सकता है। लेकिन, जब नारी वयस्कताको प्राप्त होती है, उसके अंतस्में अपने चेहरेके प्रति एक नयी जागरुकता आ जाती है। उस समय नारीको इस प्रश्न पर विशेषरूपसे ध्यान देनेकी अपेक्षा रहती है।

त्वचा की चार किस्में

त्वचा वस्तुतः चार किस्मकी होती है। और, किस्मके अनुरूप नारीको उपचार निश्चित करना पड़ता है। त्वचाके चार प्रकार हैं—(1) रूखी, (2) तैलाभ, (3) कुछ अंश रूखी और कुछ तैलाभ तथा (4) नार्मल, जिसका सौभाग्य कुछ भाग्यशाली नारियोंको ही प्राप्त होता है। इसके पूर्व कि, आप अपनी त्वचाको स्वस्थ और सुन्दर बनाने का प्रयास करें, नारीको यह जानना चाहिए कि, उसकी त्वचा किस कोटिमें आती है।

रूखी त्वचा

रूखी त्वचाको जब साबुन-पानीसे धोया जाता है, तब उसमें तनाव-सा आ जाता है। इतना ही नहीं, रूखी त्वचा पूरे दिन रूखी और रुखड़ी दिखती है। इतना ही नहीं, नाक, गालों और माथे पर पपड़ीदार लालिमा उसमें दिखती है। रूखी त्वचा जाड़ोंमें फटती है और गर्मियोंमें उसमें जलन मालूम होती है। रूखी त्वचा आति संवेदनशील भी हो सकती है और किन्हीं निश्चित प्रसाधन-सामग्रीके प्रति या किसी क्रीमके प्रति उसमें 'एलर्जी' हो सकती है।

तैलाभ त्वचा

तैलाभ त्वचामें एक चमक होती है और दिनके समय उसकी स्थिति और भी खराब हो जाती है। तैलाभ त्वचावाली को दिनमें ऐसा आभास होगा, मानो कोई अति गाढ़ी चिकनाई उसके चेहरे पर पोत दी गयी हो। इससे उसे कुछ बेचैनी-सी मालूम होती है। ऐसी नारी जब अपने मस्तक पर हाथ फेरती है तो हाथ हटानेके बाद, उसे हाथमें तेल लगा दिखता है। यह अतिरिक्त तैल रोमकूपोंको अवरुद्ध कर दे सकता है। इसके फलस्वरूप काले मुख वाले दाने, झांई या कभी-कभी मुंहासे तक हो जाते हैं। यदि त्वचाके तैलाय होनेके फलस्वरूप रोमकूप प्रशस्त हो गये, तो वे दिखने लगेंगे। पर, तैलाभ त्वचा का एक लाभ भी है। चूंकि तैलके आधिक्यके कारण, त्वचा नरम और नमनशील रहती है; अतः तैलाभ त्वचा वाली नारीके चेहरे पर झुर्रियाँ उतनी जल्दी नजर नहीं आतीं, जितनी जल्दी रूखी त्वचा वाली नारीके चेहरे पर नजर आती हैं।

सम्मिश्रित त्वचा

सम्मिश्रित त्वचावाली नारीका कुछ भाग रूखा होता है—मुख्यतः गरदन और गाल तथा शेष भाग तैलाभ होता है—मुख्यतः मस्तक, नाक और ठुड्डी। यह विकृति अंग-रेजी अक्षर T के रूप में होती है।

ऐसी नारीके लिए रूखे भागको जितना चिकना बनाये रखना आवश्यक है, उतना ही आवश्यक तैलाभ भागके अतिरिक्त तेलसे त्वचाको मुक्त रखना भी है।

'नार्मल' त्वचा

नार्मल त्वचा अपने नैसर्गिक रूपमें पूर्णतः स्वस्थ त्वचा है। ऐसी त्वचा पर झुर्री-नामकी कोई चीज नहीं होती। न तो उसमें अतिरिक्त तैलकी झलक होती है और न काले धब्बे। ऐसी नारीकी त्वचा अत्यन्त मुलायम होती है और उसका 'टोन' एकदम साफ और समान होता है।

यदि 10 वर्षकी उम्रमें आप 'नार्मल' त्वचा वाली भाग्यशाली लड़की हैं, तो भी यह बात ध्यानमें रखिए कि, आपकी त्वचा स्वस्थ बनी रहे, इसके लिए आपको प्रयत्नशील होनेकी आवश्यकता है।

त्वचा चाहे जैसी हो

आपकी, त्वचा चाहे, जैसी हो, उसे स्वस्थ बनाये रखनेके लिए प्रतिदिन नारी को थोड़ा समय देना ही पड़ेगा—मुख्यतः दो समय, सोकर उठते ही और सोने जाने से पूर्व ! इसके लिए मेरी बतायी विधि को आजवाएं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रूखी त्वचा का उपचार

रूखी त्वचाके लिए आवश्यक है कि, उसे बराबर नम और मुलायम बनाये रखा जाये ताकि उसमें ताजगी और स्वस्थता नजर आती रहे। इसके लिए नीचे दी गयी विधि अपनानी होगी।

प्रातःकाल

1. हाथ पहले धो लें फिर गरम पानी का छींटा मुंह पर दें। थोड़ी देर गरम पानी छींटा देनेके बाद, चेहरे को ठंडे पानीसे धो डालें।

2. मुंह धोनेके बाद चेहरेमें चिकनाहट लानेके लिए नारियलक तेलसे चेहरेकी मालिश करें। अपनी उंगली से चेहरेकी मांसपेशियोंकी हल्के-हल्के मालिश करनी चाहिए। मालिश-के बाद फिर हल्के गरम पानीसे मुंह धो डालें। इस काममें मात्र एक मिनट लगायें।

3. सूखे चेहरे पर हल्के-हल्के थपकी मारें। फिर, गुलाब जल पूरे चेहरे पर लगालें। इससे आपको अपनेमें ताजगी मह-सूस होगी। गुलाबजल में रुई डुबोकर चेहरे पर पोतना चाहिए।

4. फिर कोई चिकनाई चेहरे पर लगायें —वह चरबी या उससे सम्बंधित नहीं होनी चाहिए।

शामको

यदि आपने दिनमें मेकअप किया हो तो उसे पूरी तरह छुड़ा डालें। और, फिर गरम. पानीसे मुंह धो डालें। उसके बाद प्रातःकी चारों प्रक्रियाएं करें। यदि आपकी त्वचा अत्यधिक सूखी हो, तो चिकनाई वाला कोई क्रीम लगायें। उसे 20 मिनट तक रहने दें फिर पोंछ डालें ताकि सुबह जब आप सोकर उठें, आपका चेहरा तैलाभ न रहे।

सप्ताहमें एक बार

पहले अपने चेहरेको साफ कर लें। फिर चेहरेका भाप-स्नान करें। इसके लिए चौड़े मुंहके किसी बरतनमें खौलता पानी लें और सर पर तौलिया डाल कर भाप वाले बरतन के निकट चेहरा इस प्रकार ले जायें कि, बरतन भी तौलियाके अंदर रहे और भाप बाहर न जाने पाये। इसे 4-5 मिनट करने के बाद चेहरेको ठंडे पानीसे धो डालें। फिर चेहरे पर हल्की थपकियाँ दें। अंतमें चेहरे पर ग्लिसरीन-सरीखी कोई चिकनी चीज लगानेके बाद रुईके फाहेसे गुलाबजल लगा लें।

तैलीय त्वचा का उपचार

इसके लिए मुख्य काम है—सफाई। आपको शरीरसे निकलनेवाले अतिरिक्त तैल-को इस रूपमें साफ करते रहना होगा कि, चेहरे पर अतिरिक्त तैल न दिखे। इसके लिए निम्नलिखित काम आपको करने चाहिए—

प्रातः

(1) प्रातः हाथ धोनेके बाद चेहरे पर गरम पानीके छींटें दें।

(2) हाथकी उंगलियोंसे चेहरेकी मांसपेशियोंकी तीन मिनट तक मालिस करें, फिर चेहरे पर गरम और उसके बाद ठंडे पानीके छींटे दें। गरम पानीके बाद ठंडे पानीके छींटोंसे रोमकूप आकुंचित होंगे।

(3) सूखी तौलिया से चेहरे का पानी सुखायें और उस पर हल्की थपकी दें।

(4) आंखोंके नीचेके भागमें हल्की चिकनाई इस नाजुक भागकी सुरक्षाके लिए लगायें।

शामको

यदि दिनमें आपने मेकअप किया हो तो उसे छुड़ाकर प्रातःकी सारी प्रक्रियाओंकी आवृत्ति करें।

दिनमें

यदि आपकी त्वचा अति तैलाभ हो तो अपराह्नमें छोटी तौलियासे तैलीय अंशको सुखा डालें।

सप्ताहमें एक बार

बालोंको पीछे बाँधकर चेहरेकी गंदगी और उस पर पड़े धूल धक्कड़को पूरी तरह साफ कर लें। और, चेहरेको थोड़ा रगड़ें ताकि रोमकूप खुल जायें और अतिरिक्त तैल निकल जाये। फिर, चेहरे पर भाप लगायें और उसके बाद उसे ठंडेपानी से धो डालें। और, फिर चेहरे पर थपकियाँ लगायें।

उसके बाद शिथिलनकी स्थितिमें लेटें।

कुपोषण करोड़ों की जान ले रहा है

(पृष्ठ ६ से आगे)

महिलाओंमें देखा जाता है। बच्चोंकी बाढ़ पर भी इसका दुष्प्रभाव पड़ता है। उनका मानसिक तथा शारीरिक विकास पूरा-पूरा नहीं हो पाता। इसके अतिरिक्त उनमें रोग से प्रतिरोध की शक्ति भी क्षीण होती है और वे प्रायः बीमार पड़ा करते हैं। अतः कहना चाहिए कि, प्रोटीन-कैलोरी की कमीका दुष्प्रभाव पूरे राष्ट्र पर पड़ता है।

इंडियन कौंसिल आव मेडिकल रिसर्च द्वारा सर्वेक्षण

'इंडियन कौंसिल आव मेडिकल रिसर्च'ने पोषणके सम्बंधमें जो सर्वेक्षण किया है, उसके प्रतिफल से ज्ञात होता है कि 31 प्रतिशत परिवारोंमें कैलोरीकी कमी मिली, 22 प्रति-शत में प्रोटीनकी और 19 प्रतिशतमें कैलोरी और प्रोटीन दोनों की ही कमी मिली।

'न्यूट्रिशन फाउंडेशन आव इंडिया'के डाक्टर सी० गोपालन का कहना है कि, बच्चोंमें मूलतः कुपोषण का कारण कैलोरीकी कमी (कम आहार मिलना) है। और, अन्य कमियाँ, जिसमें प्रोटीनभी सम्मिलित है, पर्याप्त मात्रामें आहार न मिलनेके प्रतिफल हैं।

इंटरनेशनल फूड पालिसी रिसर्च इंस्टी-ट्यूट' (वाशिंगटन, अमेरिका) के अध्ययनमें कहा गया है कि, अमेरिका तथा पश्चिमी यूरोप-सरीखे विकसित देशोंमें व्यक्ति लगभग 3 हजार कैलोरी वाला आहार लेता है।

इसकी तुलनामें भारतीयोंका आहार पूर्णतः अपर्याप्त है। प्रोटीन-कैलोरी-सम्बंधी कुपोषण से निबटनेके लिए सबसे आवश्यक है कि, पर्याप्त मात्रामें भोजन लिया जाये। प्रोटीन प्राप्त करनेके सस्ते साधन हैं—मूंग-फली, दालें, गिरियाँ, दूध, पनीर आदि।

भारतकी 'न्यूट्रिशन ऐडविजरी कमिटी' ने स्वास्थ्य अच्छा बनाये रखनेके लिए पहले जो संतुलित आहार निर्धारित किया था, वह खासा महंगा था। अतः गरीब वर्गने उसकी ओर किंचित् ध्यान ही नहीं दिया। और, इसका फल यह हुआ कि, वे कुपोषण-ग्रस्त रह गये।'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पेय जल की विभीषिका

सुश्री थंकम्मा जेकब

भारतमें प्रदूषण अब बेतरह बढ़ता जा रहा है। उसमें सबसे दुष्कर स्थिति उद्योगों-द्वारा उत्पन्न रासायनिक पदार्थोंका प्रदूषण है। प्रदूषण की दृष्टिसे हमारी नदियोंमें उद्योगोंके कचड़े के रूपमें खतरनाक रासायनिक पदार्थों की सूची बढ़ती ही जा रही है।

अनुमान है कि, भारत में 70-80 प्रति शत लोगोंको यथोचित शुद्ध जल पीनेको नहीं प्राप्त हो पाता। इसका फल यह होता है कि, 5 करोड़ व्यक्ति जल-दोष से उत्पन्न बीमारियोंसे ग्रस्त होते हैं और 20 लाखसे अधिक मृत्युके मुखमें पहुँच जाते है।

'नैशनल एनवायरमेंटल इंजीनियरिंग रिसर्च इंटीट्यूटता' द्वारा किये गये सर्वेक्षणमें उन योजनाओंका सर्वेक्षण किया, जिसमें नदी का पानी शुद्ध करनेके बाद पाइपों द्वारा तटवर्ती नगरोंमें पेय जलके रूपमें पहुँचाया जाता है। उक्त सर्वेक्षण से ज्ञात हुआ कि, उस जलमें भी औद्योगिक कचड़ा और मल-मूत्र आदि का अंश विद्यमान होता है। और, जहाँसे यह जल लिया जाता है, वह मूल स्रोत भी प्राणिशास्त्रीय दृष्टिसे और भी अधिक प्रदूषित होता है। विकसित देशोंमें पेयजल की दृष्टिसे चिन्ताका कारण खनिज लवण तथा कार्बनिक विष हैं।

अमेरिकाके 10 म्युनिसिपल बोर्डोंमें पेय-जल का जो विश्लेषण किया गया, उससे ज्ञात हुआ कि, वहाँके पेय जलमें 129 कार्बनिक रसायन हैं। उनमेंसे 29 ऐसे हैं, जिनके सम्बंधमें शंका की जाती है कि, वे कैंसरोत्पादक हैं।

हमारे देशमें जो पेयजल उपलब्ध है, उनमें उपस्थित रासायनिक पदार्थों की गणना करना व्यर्थ है। जस्ता (जिंक), क्रोमियम, सीसा (लेड), निकेल तथा कैडमिअम-सरीखे विषाक्त धातुओंके अतिरिक्त, हमारे नगरोंको पेय-जल देनेके स्रोतोंमें मानवकी सहन-शक्तिसे कहीं अधिक मात्रामें नाइट्रेट्स, क्लोराइड्स, फास्फेट्स-सरीखे घुलनशील लवण, तथा अनेक कार्बनिक विष—यथा कीटनाशी दवाएं और घोर विषाक्त पाली-क्लोरिवेटेड बाई फेनाइल्स (पी सी बी) तथा डिटर्जेंट भी वर्तमान हैं।

1929 में विद्युत् इक्विपमेंटोंमें कम खर्चे वाला एक 'आश्चर्यकारी रासायनिक' पदार्थ-का प्रचलन शुरू हुआ—पी सी बी शीतल करने वाला एक तरल पदार्थ है। वह न तो भस्म होता है, न खंडित होता है और न अन्य खनिजोंके संयोगसे उसमें कोई प्रतिक्रिया होती है। मछलियाँ—मुख्यतः शेल-फिश जिस जलमें वे रहते हैं, उसमें से पी सी बी को संगृहीत कर लेती हैं। इनकी यह संग्रह-क्षमता नार्मल पानीके स्तरसे 2 लाख गुना अधिक होती है। ऐसी मछली खानेका निश्चय ही घातक परिणाम होगा—यथा त्वचा-सम्बंधी रोग, पुत्र-जननमें अशक्यता, यकृत की क्षति, वजन घटना, पीलिया, आँतोंमें सूजन तथा पेटमें दर्द। जिस पानीमें पी सी बी का स्तर निम्न हो, उसका नियमित उपयोगमी आदमीमें धीमी गतिसे विषका काम करेगा।

आम तौर पर कीटनाशी दवाएं, हाइ-ड्रोकार्बन और पी सी बी पानीमें घुलते नहीं हैं। पर' डिटरजेंटों का संयोग पाकर ये अघुलनशील पदार्थ इमलशन का रूप ग्रहण कर लेते हैं और पानी के रूपमें जब इन्हें पहुँचाया जाता है, तब यह जल और भी हानिकारक हो जाता है। पानीमें मृत मछलियों का उतरा आना अब भारतके लिए एक आम बात हो गयी है।

भारतमें प्रदूषण अब बेतरह बढ़ता जा रहा है। उनमें सबसे दुष्कर काम उद्योगों द्वारा उत्पन्न रासायनिक पदार्थोंका प्रदूषण है। प्रदूषणकी दृष्टिसे हमारी नदियोंमें उद्योगोंके कचड़े के रूपमें खतरनाक रासायनिक पदार्थोंकी सूची बढ़ती ही जा रही है। सबसे दुःखद स्थिति तो यह है कि, इस दिशामें शोध और निम्मज्जन प्रदूषणके मुकाबलेमें अपना कदम नहीं बढ़ा पा रहे है। और, इसे कोई भी नहीं जानता कि, जब इन रसायनिक द्रव्योंका परस्पर संयोग होता है, तब उनमें कैसी प्रतिक्रिया होती है।

इन रासायनिक पदार्थोंसे उत्पन्न जटिल खतरों और उनसे निबटनेके लिए प्रयुक्त परम्परागत उपायोंकी निष्क्रियताके लिए और अधिक प्रमाणों की आवश्यकता नहीं है।

> उस पर जब ऐसे प्रदूषित पेय जलमें जब क्लोरीन मिलाया जाता है, तब उससे रसायनिक प्रदूषण-की मात्रा और बढ़ती है।
>
> अमेरिकामें किये गये अध्ययन से यह बात प्रकाशमें आयी है कि, पेयजलमें क्लोरीनके मिश्रणसे पेटके कैंसरका खतरा रहता है।

पर, मूल प्रश्न तो यह है कि, यह पेय-जल एकाएक ऐसा विघातक क्यों हो गया? शोधोंसे यह बात प्रकाशमें आयी है कि, पानीमें आर्गेनिक पदार्थोंके अपेक्षासे कहीं अधिक मिश्रण के फलस्वरूप यह खतरनाक स्थिति उत्पन्न हुई है। उद्योगोंके कचड़ेके रूपमें निकले रासायनिक तत्त्वों की मात्रा पेयजलमें जितनी अधिक बढ़ती जायेगी, उतना ही प्रदूषण और खतरनाक होता जायेगा। इसका कारण यह है कि,

(शेष पृष्ठ १६ पर)

हवा-पानी भी मयस्सर नहीं है, हुजूर

अजमेर से प्रसारित एक समाचारमें कहा गया है कि, गत वर्षके स्वास्थ्य-संबंधी आंकड़ोंसे पता चलता है कि, जल-प्रदूषणके कारण देशमें 70 लाख व्यक्ति बीमार हैं, जिनमेंसे 11 हजार 234 लोगोंकी मृत्यु हो चुकी है। आंकड़ोंके अनुसार दूषित जलसे होनेवाके रोग अधिकांशतः लक्षद्वीप, अंडमान-निकोबार तथा नयी दिल्लीमें होते हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हार्निया

डाक्टर एलबर्ट रमफिट

आदमी अपने आहारसे ही निर्मित प्राणी है। अतः प्राकृतिक सही आहार लेनेंसे ऊतक अपनी मरम्मतका काम स्वतः कर सकनेमें समर्थ होंगे। हार्निया तो निश्चित रूपसे शरीरकी बनावटसे सम्बद्ध रोग है। हार्निया से मुक्ति के लिए पेट की क्षत दीवालकी मरम्मत और मांसपेशियोंके 'टोन' को ठीक करना सबसे आवश्यक है।

हार्नियाकी यदि परिभाषा करनी हो तो कहेंगे कि, 'यह शरीरके अवयव (आर्गन)-विशेष या उसके एक अंश का आवृत्त दीवालसे वहिःस्रण (प्रोट्रूजन) है। यह पारिभाषिक शब्द शरीरके किसी भागके सम्बंधमें प्रयोग किया जा सकता है; पर आम तौर पर पेट से सम्बंधित वहिःस्रण के लिए ही प्रयोगमें लाया जाता है।

हम प्रस्तुत लेखमें उसके कारण और शल्य-क्रियासे अतिरिक्त और उपचार पर विचार करेंगे।

पेटकी दीवाल मुख्यतः मांसपेशीय ऊतकों (मस्कुलर टिशू) तथा रेशेवाले (फाइवरस) चीमड़े संयुक्त करनेवाले ऊतकों (इनलास्टिक कनेक्टिव टिशू)-द्वारा निर्मित होती है। पेटके अंदर ही पाचन-क्रिया करने वाले अंग हैं—उदर, यकृत, पैनक्रियाज, प्लीहा तथा आँतें। पेटमें ही विषाक्त द्रव्य निकालने वालेभी कुछ अंग हैं—यथा गुर्दे तथा नारियोंमें प्रजनन अंगभी उसीकी सीमामें आते हैं।

हार्निया के कारण

इसके कारणों पर विचार करते हुए, हमें यह बात समझ लेनी चाहिए कि, पेट वाले हार्नियाके लिए कितनेही अनुकूलन वाले कारण हैं। 'इंट्रा-यूटरीन' (गर्भाशयसे सम्बंधित) प्रक्रियाके दौरान, कुछ को कोई विकासशील कष्ट हो जा सकता है, जिसके फलस्वरूप स्वाभाविक आबद्धतामें अक्षमता आ सकती है। और, हार्नियाका वहिःस्रण उसका प्रतिफल होता है। इस प्रकार हार्निया प्रारम्भिक कालमें बड़ी सरलतासे नियंत्रित किये जा सकते हैं। अतः, इस प्रकार का हार्निया हमारे वर्तमान विचार-सीमामें नहीं आता।

कभी-कभी पेटकी मांसपेशियोंकी कमजोरी व्यक्तिको पैत्रिक रूपमें प्राप्त होती है। यह परिवार-व्याप्त होती है। और, इसके फलस्वरूप भी व्यक्ति हार्नियासे ग्रस्त होता है। इस स्थितिमें या किसी अर्जित कारणसे हुए हार्नियामें प्रायः व्यक्ति अत्मोपचारसे ही मुक्त हो जा सकता है।

अर्जित कारण

अर्जित कारणोंमें एक है—कमजोर हुए भाग पर भारी वजन उठाकर—विशेषतः जब वह वजन गलत ढंगसे उठाया जाये—बारम्बार अतिरिक्त दाब पहुँचाना। ऐसा रोग, जो व्यक्तिको दुर्बल बना दे, भी हार्निया के लिए कारण-रूप हो ककता है। गम्भीर कारक (अग्रावेटिंग) यामभी हार्नियाका कष्ट दे सकता है। जीर्ण ब्रांकाइटिस-सरीखी स्थितिमें बारम्बार खांसने से पड़नेवाला दाब भी हार्निया का एक बड़ा प्रकट कारण है। मोटापाभी इसका एक कारण है। या धीरे-धीरे पेटका 'टोन' यदि गड़बड़ हो जाये, यथा तोंद लटक जाये, तब भी हार्नियाकी आशंका रहेगी। पेट लटक जाना, आँतोंका लटक जाना आदि इस क्रममें हैं।

प्रायः करके प्राइमरी या सेकेंडरी हार्निया का कारण है, पेटके आन्तरिक भाग पर अपेक्षा से अधिक दाब डालना। इस स्थितिके साथ ही विजातीय द्रव्यका शरीरसे पूरा-पूरा न निकल पानाभी जुड़ा रहता है। हालांकि, बहुत कम; पर प्रोस्ट्रेट-ग्रंथि बढ़ जाने पर या पेटमें ट्यूमर होने पर भी व्यक्ति हार्नियासे ग्रस्त हो जाता है।

पर, कभी-कभी हार्निया का आपरेशन करा लेनेके बादभी व्यक्ति हार्नियासे ग्रस्त हो जाता है—इसे 'पोस्टआपरेटिव हार्निया' कहते हैं।

हार्निया के कुछ प्रचलित रूप

जैसा हमने ऊपर कहा है, हमारा विषय मात्र पेटसे सम्बंधित हार्निया तक ही सीमित है। इस क्षेत्र के सबसे प्रचलित हार्नियाको इंजुइनल हार्निया (वंक्षण आँत उतरना) कहते है। यह उरुमूल (ग्रोइन) के निकट होता है। और, दूसरा है—फेमोरल हार्निया (उरुप्रदेशीय आँत उतरना)। यह फेमोरल कैनाल-नामसे ज्ञात क्षेत्रमें होता है। तीसरा प्रकार है—'स्क्रोटल हार्निया'। इसमें अंडकोशोंमें प्रत्यक्ष सूजन नजर आती है।

इन सभी प्रकारकी 'हार्निया'में प्रदेश विशेषमें सूजन आ जाती है और वहाँ गोलाई लिये एक उभार स्पष्ट दिखता है। जब आदमीको खाँसी आये, ऐसी स्थितिमें लक्षण और भी प्रकट दिखने लगता है। जब आदमी लेटकर निष्क्रिय हो जाता है, तब थोड़ी देर बाद सूजन स्वतः घट जाती है। ऐसी स्थिति वाले हार्नियाको घट जाने वाला हार्निया कहते हैं; पर कभी-कभी हार्नियाका कष्ट कम होनेमें बहुत समय लगता है और ऐसा भी होता है कि, बहिःस्रणकी प्रक्रिया घटे ही नहीं।

सभी प्रकार के हार्नियाके साथ पीड़ा सम्बद्ध होती है।

उपचार पर विचार

हार्नियाके प्राकृतिक ढंगसे उपचारमें आहारका बड़ा ही महत्त्वपूर्ण योगदान है। आहार ठीक होने पर ही सीने अथवा पाचन-सम्बंधी गड़बड़ियाँ ठीक हो सकती हैं। सही आहार आदमीका मोटापा भी कम करेगा और पेटके अंदरकी दाबकी स्थिति भी उससे घटेगी। हार्निया से पूर्णमुक्तिकी दृष्टिसे यह सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है। पाचन-प्रणाली यदि ठीकसे काम करने लगे, तो वहिःस्रणकी आशंकाही समाप्त हो जायेगी।

आदमी अपने आहारसे ही निर्मित प्राणी है। अतः, प्राकृतिक सही आहार लेनेसे ऊतक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की मरम्मतका काम स्वतः कर सकनेमें समर्थ होंगे। हार्निया तो निश्चित रूपसे पेटकी बनावटसे सम्बद्ध रोग है। हार्निया-मुक्तिके लिए पेटकी क्षत दीवालकी मरम्मत और मांसपेशियोंके 'टोन' को ठीक करना बहुत आवश्यक है।

वजन कम करना

यदि व्यक्ति मोटापेका शिकार हो, तो उपवास उसे सहायक हो सकता है। प्रारम्भ में कोई भी हार्नियाका रोगी यदि 2-3 दिन उपवास कर ले और दिन भरमें 2-3 सेर पानी पी कर रह जाये, तो उसे अपने कष्टके निवारणमें बड़ी आसानी होगी। उपवास-कालमें रोगीको प्रतिदिन प्रातः डेढ़-पाव या आध सेर हल्के गरम पानी का एनीमा लेकर पेट साफ कर लेना चाहिए।

उपवासके बाद आहारके रूपमें रोगीको एक पाव मौसममें मिलनेवाला कोई फल और एक पाव दूध नाश्तेके रूपमें लेना चाहिए। और, दोपहर-शाम चोकरदार आटेकी रोटी तथा लगभग एक पाव हरी सब्जी। तीसरे पहर कुछ खानेकी इच्छा होने पर उसे मोसम्मी, गाजर, खीरा, ककड़ी किसी भी चीजका एक पाव रस दिया जा सकता है।

आवृत्ति रोकनेके लिए

बहिःसरणकी प्रक्रिया बहुत आसानी से न हो, इसके लिए कोतख्ते पर पीठके बल लेटना चाहिए। उसके बाद घुटने मोड़कर उसे दो तकियोंसे सहारा देना चाहिए। रीढ़के एक-दम निचले भागके नीचे कोई छोटी गद्दी रख लेनी चाहिए। फिर पूरी तरह साँस बाहर निकालें और धीरे-धीरे साँस अंदर खींचें। फिर सीत्कार करें और पेटको अंदर धंसायें। इसकी आवृत्ति करें। इसीके साथ ही पेटके ऊपर भागमें हल्की थपकियाँ लगायें। यह क्रिया 10 से 12 मिनट तक करनी चाहिए।

यदि इस प्रक्रियासे हार्नियाका कष्ट कम न हो, तो गरम पानीमें तौलिया गीली करके निचोड़कर, जिस हालत में लेटने की चर्चा ऊपर की गयी है, उसी हालतमें लेटकर पूरे पेट पर सेंक दें। इस तत्काल लाभ की आशा है।

संतोषजनक सहारा

हार्नियाके लिए 'सपोर्टबाजारमें बिकते हैं। उनके लगानेसे पेटकी क्षत मांसपेशियों को आराम मिल जानेके फलस्वरूपपुनः स्वास्थ्य-लाभ का अवसर मिल जाता है। उस 'सपोर्ट' का पैड यदि समतलहो, तो अच्छा है। वह मांसपेशियोंको स्वास्थ्यलाभ करानेमें अधिक सहायक होता है। जिस 'सपोर्ट'की गद्दी गोलाई लिये होती है, वह सर्वथा अनुपयुक्त है।

इस 'सपोर्ट' का प्रयोग उस समय करना चाहिए, जब रोगी पीठके बल लेटा हो और हार्नियाका कष्ट न हो—वह अपने स्वाभाविक स्थान पर हो।

कुछ सप्ताहों तक सही आहार पर रहने और वांछित व्यायाम करनेके बाद, आदमीको देखना चाहिए कि, उसे खड़े रहनेकी स्थिति-में कष्टमें किस हद तक कमी आयी है। उसे हल्के रूपमें खाँस कर भी अपनी परीक्षा करनी चाहिए। और, निश्चय ही इस विधिसे एक समय ऐसा आयेगा, जब वह हार्नियाके कष्टसे सर्वथा मुक्त होगा।

व्यायाम

हार्नियासे मुक्ति पाने के लिए निम्नलिखित व्यायाम करने चाहिए। प्रारम्भिक दिनों में इनमें मात्र एक या दो को ही करने का प्रयास करना चाहिए। व्यायाम पर लगनेवाला समय धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए और सहन-शक्ति बढ़ानेके साथ बढ़ाकर 20 मिनट प्रातः और 20 मिनट सायं इन व्यायामों पर लगाना चाहिए।

(1) पीठके बल लेट जाइए (अच्छा हो, भूमि पर लेटें)। घुटनोंको इस रूपमें मोड़ें कि, पैर ठीक-ठीक पूरी तरह फर्श पर जम जाये। नितम्ब-प्रदेशको थोड़ा ऊपर उठायें और हाथों के पंजों को परस्पर मिलाकर सरके ऊपर ले जायें। (देखिए चित्र संख्या 1)। इस स्थितिमें श्वास निकालते हुए, पेटकी मांसपेशियोंको जितना सम्भव हो अंदर धंसने दें। इसी स्थितिमें रहते हुए एक

FIG 1

FIG 2 (a)

(b)

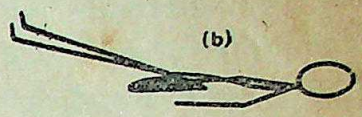


FIG 3

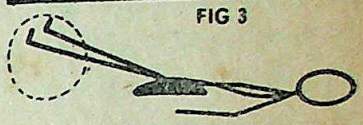


FIG 4

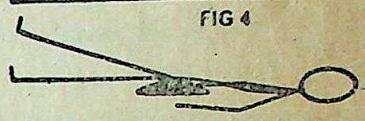
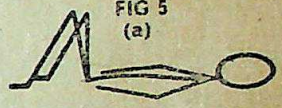


FIG 5 (a)



(b)

FIG 6

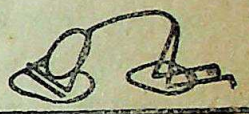
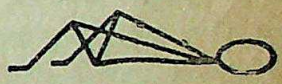


FIG 7



से चार तककी गिनती गिनें) फिर, गहरी साँस अंदर खींचें और पेटकी मांसपेशियोंको शिथिलनकी स्थितिमें लायें। पूरी प्रक्रिया इतनी है कि, श्वास निकालते हुए आकुंचन लायें, थोड़ी देर उस स्थितिमें रहें, शिथिलन की स्थिति लायें और श्वास अंदर खींचें।

(2) पीठके बल इस रूपमें लेटें कि, मुंह छत की ओर हो। नितम्बोंके नीचे बड़ी छोटीसी तकिया हो। पैर सीधे फैले हों और और हाथ बगलमें हो (देखिए चित्र 2 ए)। घुटनेमें खम लाये बिना, पैरोंको धीरे-धीरे ऊपर उठायें। पैर तब तक उठाते जायें, जब तक कि, वह भूमिसे 18 इंच ऊपर न हो

(शेष पृष्ठ १६ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब मेरे पति ने मेरा जुकाम से पीछा छुड़ाया

श्रीमती प्रेमलता द्वारा श्री आर० पी० संगर, क्वार्टर नम्बर ११, सेक्शन पाँच, नया नंगल, जिला रोपार, (पंजाब)

चायकी मैं बचपनसे बहुत शौकीन थी। विशेषतः यही कारण था कि, मुझे अधिकांशतः कब्ज रहता था। किशोरावस्था तक पहुंचते-पहुंचते इसी कारण (जिसका मुझे तब ज्ञान नहीं था) जुकाम की काफी शिकायत रहने लगी। स्कूल में कक्षामें अग्रणी होने के कारण, अध्ययनमें भी काफी समय व्यतीत करती थी। सिर नीचा करके पढ़ते रहनेसे जुकामकी शिकायत और बढ़ जाती। इसका प्रभाव न केवल मेरी आंखों पर पड़ा; अपितु मुझे ऐसा भी महसूस होने लगा कि, मेरी स्मरणशक्ति भी काफी क्षीण होती जा रही है।

दसवीं कक्षा तक पहुंचते-पहुंचते मुझे चश्मेका सहारा लेना पड़ गया। इतना ही नहीं, बल्कि बी० एस-सी० की दहलीज पार करने तक, तो मेरी आंखों का नंबर तीन से बढ़कर सात हो गया।

पढ़ाई पूरी करते ही नौकरी मिल गयी। अध्यापन कार्यमें भी अन्य अध्यापिकाओंके साथ चाय की लत और बढ़ गयी। इसके अलावा चटपटी चीजें खाने का भी शौक हो गया। इससे जुकाम का आक्रमण और अधिक बढ़ गया—यहाँ तक कि तीन-चार रूमाल हर वक्त साथ रखने पड़ते थे।

इस बीच कई बार तकलीफ बढ़ जाने से एलोपैथी दवाइयोंका भी सहारा लिया; परन्तु उनसे अस्थाई रूपमें ही फायदा होता।

इन्हीं दिनों मेरी सगाई हो गयी। मेरे पति गवर्नमेंट डिस्पेंसरीमें एक आयुर्वेदिक डाक्टर हैं। उन्हें प्राकृतिक चिकित्सामें भी आरंभसे ही बहुत दिलचस्पी रही है। आज भी वे आयुर्वेदिक दवाइयोंके साथ, प्राकृतिक चिकित्साका भी यथासंभव प्रयोग करते हैं।

मेरे पति से यह बात अनजानी नहीं रही कि, मैं चाय और चटपटी चीजोंकी शौकीन हूँ। सगाईकी रस्मके बाद, एक दिन इन्होंने मुझे चायके घातक प्रभावोंके बारेमें काफी कुछ बताया, जिसका मुझ पर गहरा प्रभाव पड़ा और मैंने उसी दिन उनके सामने ही चाय न पीनेकी कसम ले ली।

स्वाभाविक था कि, चाय का स्थान अब दूध ने ले लिया था, जिससे मेरे मुंह पर रौनक आने लगी, व मेरा भार भी बढ़ने लगा।

कुछ ही महीनों बाद, हमारी शादी हो गयी। शादीके दूसरे दिन ही प्रातःकाल जब पतिदेव को तांबेका बड़ा-सा लोटा हाथ में लिये उषःपान करते देखा, तो कुछ हैरानी-ही हुई; क्योंकि तब तक मुझे इस विषयमें बिलकुल जानकारी नहीं थी। अधिकांश परिवारोंमें सबको 'बेड टी' लेते देखा-सुना था। मैं स्वयंभी इसीकी कभी शौकीन थी।

अपने-अपने अनुभव

इतनेमें पतिदेव मुस्कुराते हुए मेरे लिए भी एक गिलास गर्म पानीका भर लाये थे। पहले दिन तो एक गिलास समाप्त करना भी मुश्किल लगा। परंतु, चूंकि मुझे सुबस शौच जानेकी आदत भी नहीं थी; अतः उषःपान का इनका आग्रह मैं अस्वीकार नहीं कर सकी।

कब्जकी बीमारी मेरे अंदर इस हद तक समा चुकी थी कि, कई बार दो-तीन दिन भी निकल जाते थे। अतः, येन-केन-प्रकारेण प्रातःकाल के पानी पीनेकी मात्राको मैंने इनकी सहायतासे और बढ़ाया, और तीन-चार गिलास तक का पानी मैं धीरे-धीरे पीने लग गयी।

उषः-पानसे न केवल कब्जकी शिकायत दूर हुई; बल्कि सुबह नियमित रूपसे साफ होकर शौच आनेसे, मैं अपने आपमें बहुत चुस्त व हल्कापन महसूस करने लगी। धीरे-धीरे मेरा नाकभी जो कफका घर था, खाली होने लगा, जिससे दिमागका भारीपन भी समाप्त हो गया।

इतना ही नहीं, इसके अलावा प्रातः एवं रातके खानेके बाद सैरके लिएभी साथ ले जाते। सुबहकी सैरके वक्त लम्बी-लम्बी सांसें लेने के लिए कहते, जिससे अधिकांश आक्सीजन शरीर को मिलता।

इसके अलावा ससुरालमें लोग चाय व चटपटी वस्तुएं कम-ही पसंद करते थे। अधिकांशतः निहायत सात्विक भोजन, देशी घी-युक्त बना हुआ होता, जो मुझे आरंभमें तो बिलकुल स्वादिष्ट नहीं लगा; परंतु धीरे-फिर वही अच्छा लगने लगा।

इस तरह इन उपर्युक्त आदतोंने व खान-पानके परिवर्तनने मेरा जुकाम से तो पीछा छुड़ाया ही; पर इसके साथ ही मेरे दुबले-पतले, शरीर को भी सुगठित बनाकर मेरे भारमें भी कुछ ही समय में पांच-छः किलो की वृद्धि की।

अब मैं दो बच्चोंकी माँ हूँ; परन्तु मेरी उषःपानकी आदत बिलकुल वैसी ही है। मेरे दोनों बच्चोंको भी मेरे पति स्वयं उनकी उम्र के अनुसार कुछ मात्रा में अवश्य पहले उषःपान करवाते हैं। जिससे इन्हें कभी कब्जकी शिकायत नहीं हुई तथा जुकाम से भी उनका काफी सीमा तक बचाव हो जाता है।

'आरोग्य' मुफ्तमें

'आरोग्य'का वार्षिक मूल्य अठारह रुपया है; पर यदि आप हमें एक बार दो सौ रुपया भेज दें तो हम आपको 'आरोग्य' बराबर बिना मूल्यके भेजते रहेंगे। आप यह दो सौ रुपया जब चाहें वापस मंगवा सकेंगे। रुपया वापस मंगवा लेनेपर 'आरोग्य' भेजना बंद कर दिया जायगा।

—व्यवस्थापक, 'आरोग्य'
पो० आरोग्य-मंदिर, २७३००३, गोरखपुर।

'आ रो ग्य,' गो र ख पु र

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब बच्चा डेढ़ वर्ष का हो जाय

श्रीरामेश्वर चौबे

एक नार्मल स्वादका ज्ञान कराकर, माँ-बाप बच्चोंका बड़ा हित करते हैं। कठिनाई एक ही स्थितिमें उत्पन्न होती है। यदि माँ-बाप गलत आहारके अभ्यस्त हुए, तब बच्चा देखता है कि, वे क्या खाते हैं और उनका स्वाद जाननेकी उसमें उत्कंठा होती है। ध्यानमें रखनेकी बात है कि, बच्चोंमें नकल करनेकी बड़ी प्रवृत्ति होती है और उनकी उत्कंठा तो बड़ी ही प्रबल होती है। अच्छा तो हो कि, बच्चे को भी माता-पिता अपने साथ खिलाएं।

डेढ़ वर्ष का हो जाने पर. यदि बच्चा स्वस्थ है, तो उसे खाये जाने योग्य हरे शाककी एक-दो पत्ती पकड़ा दीजिए, जिसे वह दाँतसे काटे। इसी अवधिमें बच्चोंको दाँत निकलते होते हैं। ध्यानमें रखनेकी बात यह है कि, बच्चेको शुरूमें पत्तियों वाली भाजी ही देनी चाहिए—कोई ऐसी सब्जी या फल नहीं देना चाहिए, जिससे वह कोई इतना बड़ा टुकड़ा काट ले कि, बिना पूरी तरह चबाये निगलने का प्रयास करे और वह उसके गलेमें अटक जाये। जब बच्चा खानेकी पूरी प्रक्रिया सीख ले, तभी उसे कोई अन्य चीज देनी चाहिए। जब तक बच्चा खाना अच्छी तरह सीख न गया हो, उसे गाजर, खीरा, ककड़ी-सरीखी सब्जियोंके रस प्रतिदिन पिलाना चाहिए। इसमें थोड़ा कष्ट तो है; पर बच्चा बीमार पड़ें और उसकी चिकित्सा करानी पड़े, इसकी अपेक्षा यह कष्ट कहीं कम है। माँ-बापको बच्चे पर ध्यान देनेमें जो कष्ट उठाना पड़ता है, उसका पूरा-पूरा मूल्य उनके बच्चोंका अच्छा स्वास्थ्य चुका देता है।

दूसरे वर्षके उत्तरार्द्धमें आहारके रूपमें बच्चेके लिए आवश्यक चीजें हैं—कच्ची और पकाई हुई भाजियाँ, दूध, भुने हुए आलू, चोकरदार आटेकी रोटी तथा अत्यल्प मात्रा में मक्खन।

हम इस तथ्यसे अवगत हैं कि, माँ और बाप दोनों ही अपने बच्चेको इनके अतिरिक्त अनेक चीज देनेके लिए उत्सुक रहते हैं। उनकी बड़ी इच्छा रहती है कि, उनका बच्चा अधिक-से-अधिक चीजें एक मात्रा भर खाये। पर, यह एक भूल है। जो आहार मैंने ऊपर बताये हैं, वे ही पर्याप्त हैं और वे ही स्वास्थ्यकर हैं। आहार जितना सादा हो उतना ही अच्छा। बच्चोंको केक, आइसक्रीम, अंडे-सरीखी चीजों का देनेकी कोई आवश्यकता नहीं है। बच्चों को उनका ज्ञान ही नहीं कराना चाहिए। जब उनको इन चीजोंकी जानकारी ही न होगी, तब अभाव महसूस करनेका भी कोई प्रश्न ही नहीं उठेगा। बच्चोंका पालन-पोषण ठीक-ठीक उसी अवस्थामें हो पायेगा, जब उसकी रुचियाँ सरल हों, तथा एक ही प्रकार का होनेके बावजूद, आहारमें एकरसता का उसे अनुभव न होने पाये।

एक नार्मल स्वादका ज्ञान कराकर माँ-बाप बच्चोंका बड़ा हित करते हैं। कठिनाई एकही स्थितिमें उत्पन्न होती है। यदि माँ-बाप ही गलत आहारके अभ्यस्त हुए, तब बच्चा देखता है कि, वे क्या खाते हैं और उनका स्वाद जाननेकी उसमें उत्कंठा होती है। ध्यानमें रखनेकी बात है कि, बच्चोंमें नकल करनेकी बड़ी प्रवृत्ति होती है और उनमें उत्कंठा तो बड़ी ही प्रबल होती है। अच्छा तो हो कि, बच्चेको भी माता-पिता अपने साथ खिलायें।

चीनी की बात

एक प्रश्न है कि, क्या बच्चोंको चीनी की किंचित् आवश्यकता होती है? सच बात तो यह है कि, उन्हें सफेद चीनीकी किंचित् आवश्यकता नहीं होती। सफेद चीनी उन्हें हानि ही पहुँचाती है। दूसरे वर्षमें मिठासकी आपूर्त्तिके रूपमें अंजीर, खजूर, खूब पके केले, आम, किशमिश-सरीखी चीजें देना अच्छा है। कभी-कभी उन्हें शहद भी दी जा सकती है। इन आहारोंसे उपलब्ध शर्करा प्राकृतिक होती है। खनिज लवण प्रचुर मात्रामें होते हैं। इसके फलस्वरूप उनका कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता।

जिन बच्चोंको सफेद चीनी खूब दी जाती है, उनकी रुचि स्वाभाविक आहारके प्रति घट जाती है। और, उनमें पोषणहीन अन्य अनेक आहारोंके प्रति रुचि जग जाती है। इसके फलस्वरूप वे ऐसिडोसिसके शिकार होते हैं। और, वह अनेक अन्य कष्टोंके लिए कारण-रूप होता है। उन कष्टोंकी सूचीमें आतें है—जुकाम, टांसिलाइटिस, एडेन्वायड्स, ज्वर, अनेक कुपोषण-जन्य रोग यथा रिकेट्स (सूखा) आदि।

इसके साथ ही, यह भी बता दूं कि, किसी भी बच्चे को मांस-मछली की अपेक्षा नहीं होती। बच्चे के लिए प्रोटीन का सर्वोत्तम स्रोत दूध है। और, मात्र वह बच्चे के लिए अपेक्षित है। दिनमें जिस बच्चे को तीन गिलास दूध मिल जाता है, उसे उससे पर्याप्त प्रोटीन मिल जाता है। दूध बच्चेको उस प्रकार का उत्तेजन नहीं देगा, जैसा कि, मांस।

इसी प्रकार बच्चेके लिए चाय, काफी या शराब आदि किंचित् आवश्यक नहीं हैं। किसी बच्चे को कैफीन-सरीखीचीज से अपने नाड़ी-मंडल को चाबुक लगाने की अपेक्षा नहीं होती

सादा आहार

हम यहाँ बच्चेके लिए सादे आहारकी एक योजना, प्रस्तुत कर देना चाहेंगे।

प्रथम आहार: एक ग्लास दूध या मठा और फल।

द्वितीय आहार: चोकरदार आटेकी रोटी, भुना आलू, एक या दो उबली सब्जी।

तृतीय आहार: एक गिलास दूध मेवा तथा फल।

चतुर्थ आहार: एक पाव दूध या कुछ फल-सब्जियाँ। आप चाहें तो कभी-कभी मात्रा कम करके दोनों दे सकती हैं।

बच्चा बड़ा ही सक्रिय होता है। वह खूब-सारी शक्तिको भस्म करता है। अतः उसे मीठे फल प्रतिदिन अवश्य देना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खूब पके केले, अंजीर, किशमिश, आम में से मौसममें जो भी मिले दिया जा सकता है।

बच्चोंको यह सिखाना चाहिए कि, वे उबली सब्जियाँ तथा चोकरदार आटे की रोटी निगलने से पहले खूब चबाएं।

बच्चे का मोटा होना कोई बहुत अच्छी बात नहीं है।

इस आहार पर पले बच्चे मोटापेके शिकार नहीं होते। बच्चोंका मोटा होना कोई बहुत अच्छी बात नहीं है। कुछ माँ-बाप बच्चेका वजन बढ़ानेके लिए अधीर होते हैं और चाहते हैं कि, उनका वजन प्रति सप्ताह एक या आधा पौंड बढ़े। वजन बढ़ने की यह गति बहुत ही तेज है। यदि प्रथम वर्ष में बच्चेका वजन प्रति सप्ताह चौथाई पौंड बढ़ता है, तो वह काफी है। वजन बढ़नेके लिए किसी निश्चित क्रम की अपेक्षा नहीं की जा सकती। जब कभी कम बढ़ता है तो कभी अति द्रुत गति से। आपका मुख्य लक्ष्य बच्चेको स्वस्थ बनाये रखना होना चाहिए। वजन गौण चीज है।

कभी-कभी बच्चेको पके खाद्यान्न दे दिये जाते हैं। वे जल्दी से गलेके नीचे उतर जाते हैं और आँतोंमें सड़न पैदा करते हैं।

बच्चोंको खद्यान्नोंसे परिचित ही नहीं होने देना चाहिए। उनसे होने वाला सड़ान ही, बच्चोंको जीर्ण जुकाम, टांसिल बढ़ने तथा पाचन-सम्बंधी दोष उत्पन्न करना है। बच्चोंको अत्यधिक मात्रामें दूध भी नहीं देना चाहिए। अत्यधिक मात्रामें दूध भी जुकामके लिए कारण-रूप होता है।

इन बातों के अतिरिक्त ध्यानमें रखनेकी एक बात यह भी है कि, बच्चों को दिनमें पर्याप्त मात्रामें पानीभी पिलाना चाहिए।

पेय जल की विभीषिका

(पृष्ठ ११ से आगे)

क्लोरीन बड़ा ही सशक्त पदार्थ है और पानीमें उपस्थित रासायनिक पदार्थों पर अपनी स्वयंकी प्रतिक्रिया करने में समर्थ है। वह क्लोरोफार्म, कार्बन टेट्रा-क्लोराइड तथा अन्य विषाक्त 'हैलो-जेनेटेड हाइड्रोकार्बन' का निर्माण कर सकता है।

कैंसर उत्पादन की क्षमता

क्लोरोफार्म और टेट्रा क्लोराइड कैंसर उत्पादक सिद्ध हो चुके हैं। और, उसके तीन अन्य उत्पादन—जो 'म्यूटे जेंस' के रूप में जाने जाते हैं,—के सम्बंधमें शंकाकी जाती है कि, वे कैंसर तथा जन्मजात विकृतियाँ उत्पन्न करनेमें समर्थ हैं।

संदूषित जल और नवजात शिशु

संदूषित जलका दुष्प्रभाव नवजात शिशुओंकी लम्बाई पर भी पड़ता है। इतना ही नहीं, उससे नवजात शिशुओं तथा वयस्कों का मस्तिष्क सदोष हो जाता है।

प्रतीक्षाका समय नहीं है

पानीका स्तर अच्छा हो जाये, इसके लिए फिर प्रतीक्षा क्यों की जाये? और, अधिक प्रतीक्षा का अर्थ मानव जातिके लिए आत्मघात के समान होगा। अब वस्तुतः समय आ गया है, जबकि, उपभोक्ताओं को अपने लिए ऐसे पेयजल की व्यवस्था स्वयं करनी पड़ेगी, जो पीनेके योग्य हो।

हार्निया

(पृष्ठ 13 से आगे)

जाये (देखिए चित्र 2 बी)। फिर धीरे-धीरे पैरोंको इस प्रकार नीचे लायें कि, भूमि स्पर्श कर ले। इस स्थिति में थोड़ी देर ठहरिए और फिर पैरोंको पूर्ववत् उठायें। जब तक श्रमका अनुभव न हो, इसकी आवृत्ति करते रहें।

(3) पूर्ववर्णित व्यायामकी भांति पैरों-को ऊपर उठायें। और, अब पैरोंको गोल-मोल उस रूपमें घुमायें, जैसा कि, चित्र 3 में दिखाया गया है। फिर थोड़ी देर विश्राम करके इसकी आवृत्ति करें।

(4) इस व्यायाममें भी स्थिति पूर्व-वर्णित व्यायामोंकी रहेगी। पर, इस व्या-यामें दोनों टांगों को एक साथ नहीं उठाना होगा। एक टाँग ऊपर उठायें और दूसरीको सीधा रखें। फिर, दूसरी टांग ऊपर उठायें और पहली को फर्शसे लगा रहने दें। पैरों-का संचालन इस व्यायाममें इस प्रकार होगा जैसेकि, आप चल रहे हों। पेटकी मांस-पेशियोंमें जब थकान मालूम हो, दोनों पैर भूमि पर पैलाकर विश्राम करें।

(5) पीठके बल लेट जायें। इस व्या-याममें तकियेका सहारा नहीं होगा। घुटनों को मोड़कर पैरोंको नितम्ब के पास लायें। पैर भूमि पर समतल पड़ें; पर दोनोंके बीच 12 इंचका अंतर होगा (देखिए चित्र 5ए)। फिर कूल्हेको भूमिसे ऊपर उठायें—मात्र 2-3 इंच। इससे शरीर का भार सर, कंधे और पैरों पर पड़ेगा। इस स्थितिमें रहते हुए शरीरको एक ओरसे दूसरी ओर झुलायें। कंधे भूमिसे स्पर्श किये रहें। (देखिए चित्र 5बी। शरीर पहले दायें ले जायें फिर बायें। इसकी कई आवृत्ति करें।

(6) एक नरम गद्दे पर घुटनेके बल बैठें। थोड़ी दूरी पर एक और गद्दी रखें जिस पर मुड़े हाथ टिका सकें। और, सरको उन मुड़े हाथों पर रखें (देखिए चित्र 6)। इस स्थितिमें प्रथम व्यायाममें वर्णित पेटकी मांसपेशियोंके आकुंचन और शिथिलनकी क्रिया करें।

(7) पीठके बल लेट जायें। घुटने मोड़कर पैरोंको नितम्ब-प्रदेशके पास लायें। हाथोंको घुटनोंसे बाहर रखकर घुटनोंमें इतनी दूरी लायें, जितना सम्भव हो। फिर घुटनोंको समीप लायें और दूर ले जायें।

गहरी साँसें

गहरी सांसों का व्यायाम भी लाभकर सिद्ध होगा।

सीधे खड़े हो जायं। दोनों पैरोंमें कुछ फासला हो। हाथ बगल में हों। नाकके द्वारा साँस धीरे-धीरे अंदर खींचें और पंजों पर बल देकर शरीरको ऊपर उठायें। धीरे-धीरे हाथ उठाकर सरके ऊपर ले जायें। इसकी आवृत्ति करें।

हार्नियाके रोगीको ऐसे व्यायाम नहीं करने चाहिए, जिसमें शरीरको आगे-पीछे झुकाना हो—यथा अंगूठा स्पर्श करने वाला व्यायाम।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोगी से प्राकृतिक चिकित्सक

श्रीविजयजी, विज्ञान-अध्यापक, जवाहर इंटर कालेज, जारी, इलाहाबाद

गांवके साफ-सुथरे वातावरणमें मेरा जन्म हुआ और गांवसे दो किलोमीटर दूर जसरा इंटर कालेजमें हाईस्कूल तक मेरी शिक्षा हुई। तब तक मैं हंसता-खेलता स्वस्थ किशोर था। इस विद्यालयमें इंटरमें विज्ञान विषय नहीं था। अतः; मैंने सी0 ए0 वी0 इंटर कालेज, इलाहाबादमें ग्यारहवीं कक्षामें दाखिला लिया।

गांव के वातावरणमें घरमें खेती-किसानी वाले कामोंमें मेहनत होती ही थी, स्कूलभी पैदल और दौड़ते हुए जाता था। विद्यालयमें भी दौड़-दौड़कर फुटबाल आदि खेल-खेलनेका खूब मौका मिलता था। यहां शहरमें आकर दिनचर्या एकदम बदल गयी। खाने-पीने रहनेकी व्यवस्था अच्छी नहीं थी, स्कूलभी नया-नया था। फिर, देहाती वातावरणका आदी होनेके कारण, शहरी साथी भी न बना सका। फलतः खेलकूद दूर होते गये। पढ़ाई-लिखाईमें मेहनत बढ़ती गयी। 4-6 महीने बाद ही मैं अपने अन्दर गांव वाली स्फूर्तिमें कमी महसूस करने लगा। एक वर्ष बीतते-बीतते मैं कब्जियतका अच्छा मरीज बन गया।

कब्जियत बढ़ती गयी और साथ-साथ कब्जियतके साथी रोगभी चक्कर लगाने लगे। हमेशा सुस्ती, भूख न लगना, चिड़-चिड़ापन पढ़नेमें मन न लगना आदि बातें सामने आने लगी। कभी-कभी दो तीन दिन लगातार पाखाना न होता। मैं बेहद परेशान होता। इधर-उधर प्रचार करने वालोंसे मैं चूरन और दवाएं तथा जुलाब लेता, जिनसे कोई स्थायी लाभ न होता। एक-दो बार डाक्टरों को दिखाया, तो उन्होंने कुछ टानिक लिख दिये।

कालेज जाते समय रास्तेमें राजकीय केन्द्रीय पुस्तकालय पड़ता है। यदा-कदा मैं वहां जाया करता था। एक दिन वहीं मुझे 'आरोग्य' पत्रिका दिखायी दी। मैं उसे वहीं पूरी पढ़ गया। मुझे इसमें नयापन लगा। सचमुच यह जानकर बड़ा आश्चर्य हो रहा था कि, रोग बिना दवाओंके भी अच्छे हो सकते हैं। मैं नियमित 'आरोग्य' पढ़ने लगा। और, जल्दी ही मैं इसका ग्राहक बन गया।

जैसे-जैसे मैं 'आरोग्य' का पुराना पाठक बनता गया, अपने जीवन को प्राकृतिक बनाता गया। अब तक मैं इंटर पास करके बी0 एस0-सी0 का छात्र हो गया था। मैंने आरोग्य-मंदिर, गोरखपुरमें उपलब्ध सभी प्रमख प्राकृतिक चिकित्साकी पुस्तकें भी डाक द्वारा मंगवा लीं। आरोग्य-मंदिर, गोरखपुरमें डाक द्वारा एन0 डी0 कोर्सके लिए प्रवेश भी ले लिया।

जैसे-जैसे प्राकृतिक चिकित्सा पर आस्था बढ़ती गयी, वैसे-वैसे स्वास्थ्य सुधरने लगा। अब मैं कहीं रहूँ, शहर या देहात व्यायाम हमारे दिनचर्या का अनिवार्य अंग बन चुका था। भोजनमें सलाद खानेकी आदत पड़ चुकी थी, मिर्च-मसाले, तली-भुनी चीजें देखकर ही अब मितली आने लगती। स्नान, आराम, मिथिलीकरण, गहरी नींद सोना, घूमना आदिकी विधियां अध्ययन और अभ्याससे सीख गया था।

पढ़ाई समाप्त करतेही मैं एक इंटर कालेजमें अध्यापक हो गया। मुझे अब भी प्राकृतिक चिकित्सक बननेकी धुन सवार है। एन0 डी0 कोर्सके लिए मैं आरोग्य-मंदिर में प्रवेश ले ही चुका था। व्यावहारिक ज्ञानके लिए मैंने मई 1976 में आरोग्य-मंदिरसे पत्र-व्यवहार किया। मोदीजी का उत्तर आ गया। उन्होंने लिखा था कि, व्यावहारिक ज्ञानकी व्यवस्था तो हो जायेगी; लेकिन रहनेकी व्यवस्था नहीं हो पायेगी।

गोरखपुर शहरमें मेरा कोई संपर्क नहीं था। मैं वहां जाऊंगा तो कहाँ रहूंगा, यही समस्या गंभीर लग रही थी। लेकिन, जहाँ चाह होती है, वहां राह निकल ही आती है। मैंने कई मित्रोंसे चर्चा की। आखिर संपर्क करते-करते एक मित्र मिल ही गये। इस तरह मैं जून 1976 में आरोग्य-मंदिर पहुंचा।

सर्वप्रथम मैं मोदीजीसे मिला। उन्होंने सहानुभूतिपूर्वक बातचीत की और अगले दिनके लिए बुलाया। मैं अगले दिन गया तो उन्होंने मुझे ले जाकर एक सहायक चिकित्सकसे परिचय करवाया और मुझे उन्हीं के सुपुर्द कर दिया।

यहां रहकर एक माह तक मैंने हर तरह के रोगों की चिकित्सा को स्वयं रोगियों पर चिकित्सकके संरक्षणमें किया। साथ ही आसन, व्यायाम आदिके सही तरीकोंको सीखा। एक माह बाद जब मैं घर लौटा तो मुझमें एक नया उत्साह व आत्मविश्वास था। अब मुझे वे भय नहीं रह गये थे, जो प्रशिक्षणके पूर्व होते थे।

मैंने घर पर ही छोटे-मोटे रोगोंकी चिकित्सा करनी शुरू किया। प्राकृतिक चिकित्साकी मेरी पद्धति देखकर लोगोंको बड़ा ताज्जुब होता कि, हवा, पानी, मिट्टी, आसन-व्यायाम से रोग भाग जाते हैं। उसी दरम्यान एक दिन गांव का ही एक आदमी अपनी 7-8 सालकी रोगी लड़की ले आया। इसके सारे शरीर में छोटी-छोटी फुंसियां थी; लेकिन सर पर इतनी अधिक फुंसियां बह रही थीं, मानों उसका सर ही सड़ गया है। वह पांच-छः माहसे दवा करते-करते हार गया था तथा अपनी पत्नीके गहने भी दवा के लिए ही बेंच डाला था। पहले तो मुझे इस 'केस' को लेनेमें हिचक लग रही थी; लेकिन उसके आग्रह पर चिकित्सा करना स्वीकार कर लिया? सारे शरीर पर मिट्टी की पट्टी रखवाया उसके बाद आधा नीबू पानी में मिलाकर नहलाया। खाने पीनेके लिए हरी सब्जी और गेहूँ का दलिया बताया। यह व्यक्ति दो-तीन दिन तो आया, फिर नहीं आया। मैंने समझा कि, प्राकृतिक चिकित्सा-में उसकी आस्था नहीं है। अतः छोड़ दिया होगा। लेकिन, मुझे पन्द्रह-बीस दिन बाद यह सुनकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि, वह बच्ची तो अब एक दम स्वस्थ हो गयी है। वह आदमी घर पर मेरी बतायी विधिको आस्था-पूर्वक करता गया था।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बच्चों को स्तन-पान कराना

(द्वितीय कवर पृष्ठ से आगे)

की आपूर्त्ति-अधिकतम सीमा तक करता है।

"यद्यपि इसे विश्वस्त रूपमें गर्भनिरोधी नहीं कहा जा सकता; पर बच्चेको दूध पिलानेकी प्रक्रियाका प्रभाव विकासशील देशोंने दो गर्भों के बीचकी अवधि पर अवश्य पड़ता है। प्रचलित गर्भनिरोध के उपायोंकी तुलनामें बच्चेको स्तनपान कराना गर्भनिरोध की दृष्टिसे कहीं महत्त्वपूर्ण है।

"प्रसवके बादके शुरूके पाँच दिनों तक माँके स्तनसे दूधके स्थान पर पेयुसी (कोलोस्ट्रम) स्रवित होता है। इसमें इंफेक्शन-निरोधी तत्त्व होते हैं। इससे बच्चेमें रोगों से प्रतिरोधकी शक्ति बढ़ती है। बाजारके कृत्रिम दूधोंमें इस क्षमताका सर्वथा अभाव होता है।

"कृत्रिम दूधमें एक बड़ा खतरा यह भी है कि, दूध बनाने वालेका हाथ, दूधकी बोतल तथा उसका 'निपुल' संदूषित हो सकते हैं। और, तैयार दूधमें बैक्टीरिया भी बड़ी तेजीसे बढ़ते हैं।

"एक कटु स्थिति यह हैं कि, विकासशील देशोंमें माँ जितनी अधिक पढ़ी लिखी होती हैं, उसे छातीका दूध पिलानेमें उतनी ही कम रुचि होती है। पर, विकसित देशोंमें स्थिति इसके ठीक विपरीत है। वहाँ पढ़ी-लिखी नारी स्तन-पान कराना ही श्रेयस्कर समझती है।

"देशी कम्पनियों और बहुदेशीय कम्पनियों-द्वारा बनाये गये बालाहारोंसे आज बाजार पटा है। इन कम्पनियों ने उनकी बिक्री का जाल फैला रखा है। वे उनके मुफ्त नमूने बाँटती हैं और उनके विज्ञापनों पर बेतहाशा पैसे खर्च करती हैं। उन कम्पनियोंने नर्सोंको अपने यहाँ नौकर रख छोड़ा है, जो अस्पतालोंमें जाती हैं और डाक्टरोंसे मिलती हैं और उन्हें मुफ्त उपहार भेंट किया करती हैं। विकासशील देशोंमें बालाहारोंके इतने जबर-दस्त प्रसारका यही कारण है।

"इस प्रकारके प्रेरणका प्रभाव यह होता है कि, स्वतः माँमें अपने दूधकी महत्ता घट जाती है।

"यहाँ इस बातकी भी पुष्टि मैं कर देना चाहूंगी कि, जो औरतें साधारण आहार लेती हैं, उनका दूधभी अति उच्च कोटका होता है। जिन माताओंका मस्तिष्क प्रचारके दुष्प्रभावोंसे प्रदूषित नहीं हुआ रहता, वे अपेक्षित आहार न मिल पाने पर भी बच्चोंको स्तनपान ही कराती हैं।

क्या हम प्राकृतिक चिकित्सा को आगे ले

(पृष्ठ ५ से आगे)

मेरा यह विश्वास निराधार नहीं है कि, वे जो स्वयंको शास्त्रीय तथा वैज्ञानिक प्राकृतिक चिकित्सक समझनेका दावा करते हैं, प्राकृतिक चिकित्साके मूल सिद्धांत 'रोगाद्वैत एवं चिकित्सा त्सा-द्वैत' पर निष्ठा नहीं रखते। मुझे डर है कि, कहीं प्राकृतिक चिकित्सक अन्य 'पैथियों' का अनुकरण करनेमें अपना व्यक्तित्व एवं अस्तित्व ही समाप्त न कर लें। मुझे यह समझमें नहीं आता कि, वे नयी-नयी परायी वस्तुओंका अनुकरण क्यों करना चाहते हैं? अपने विश्वासोंके प्रति वे ईमानदार क्यों नहीं हैं?

हम अपने देशके लक्ष-लक्ष निर्धन एवं विपन्न जनताका भला करने चले हैं। क्या आडंबरके बिना प्राकृतिक चिकित्साका उपयोग नहीं किया जा सकता? क्या प्राकृतिक चिकित्सकके लिए भी नवीन वैज्ञानिक उपकरणोंकी चमक-दमकसे मंडित होना अनिवार्य है? यदि यही प्रकृति है, तो विकृति क्या है? हम परिचयकी ओर क्यों देखें, हमें अपना कार्य पश्चिमके देशोंमें नहीं, भारतमें करना है, जहां परिस्थितियां भिन्न हैं, वातावरण भिन्न है, आवश्यकताएं भिन्न हैं और प्रकृतिका वैभव भिन्न है। प्राकृतिक चिकित्सा तो वह है, जो प्रत्येक व्यक्ति अपने घरमें कर सके। गांधीजीने कहा था

"हम अपने कार्यकी प्रगतिके लिए विदेशोंकी ओर देखना छोड़ दें। विदेशमें सीखी हुई प्राकृतिक चिकित्सा हमारे देशके लिए कदापि उपयोगी नहीं हो सकती। प्राकृतिक चिकित्सा ऐसी होनी चाहिए, जिसे हर एक अपने घरमें आसानीसे कर सके। विशेषज्ञोंकी हर जगह आवश्यकता नहीं है। यह इतनी सरल एवं सुलभ है कि, हर व्यक्ति इसको आसानीसे सीख सकता है। मेरी प्राकृतिक चिकित्साका आधार रामनाम है। मिट्टी, पानी, हवा, धूप और आकाश, इनके उपयोगका तरीका जाननेके लिए समुद्र-पार विदेश जानेकी आवश्यकता नहीं है। इनके उपयोगके बारेमें यदि सीखना हो तो गांवमें जाकर सीखें।"

वास्तविक प्राकृतिक प्रशिक्षणकी पद्धति यही है। यह हमारा कैसा दुर्भाग्य है कि बापूके स्वप्न स्वप्न बनकर रह गये। बापूके स्वप्नोंको साकार बनानेके लिए अनुभव-पक्व, सिद्धांतनिष्ठ, ईमानदार लोगोंको आगे आना चाहिए, तभी प्राकृतिक चिकित्साका कल्याण होगा और देशका हित होगा।

कम समयमें सस्ता-से-सस्ता अचूक इलाज प्राकृतिक चिकित्साको छोड़कर और किसके पास है? हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि हमारा प्रयत्न अन्य चिकित्सा-पद्धतियोंसे प्रतिद्वंद्विता करना नहीं है; बल्कि अपने मार्ग पर दृढ़ रहकर जनताका हित करना है। उन्नति एवं नवीनताके नामपर हम भी रोगीको चिकित्सकके पीछे दौड़नेके लिए बाध्य करें, तो अन्य पद्धतियोंसे प्राकृतिक चिकित्सामें विशेषता ही क्या रही?

दुग्ध-कल्प

ले० श्रीविट्ठलदास मोदी

(उत्तर प्रदेश सरकारद्वारा पुरस्कृत)

दूध शरीरको तो पुष्ट करता ही है रग-रग, नस-नसको धोकर शरीरको निर्मल बना देता है और रोग इसके कल्पसे चले जाते हैं। इसकी विधि इस पुस्तकमें पढ़ें और लाभ उठायें। मूल्य चार रुपया।

आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भारत को एलोपैथी

भारतमें आज भी साधारण आदमी ही
सरकार भी एलोपैथीके पीछे दीवानी
पर, यहाँ एलोपैथी चलती कैसे है, और
का एलोपैथ चिकित्सकका मूल ज्ञान
बनाने वाली कम्पनियोंके विज्ञापनों
किस हद तक सीमित है, इसका एक बड़ा
छा उदाहरण प्रेस-ट्रस्ट आव इंडिया-द्वारा
रित एक समाचारमें मुझे पढ़नेको मिला।
माचार 'आरोग्य' के पाठकोंकी रुचि का है,
र सर्वसाधारणकी जानकारीमें लाने योग्य
इसलिए भेज रहा हूँ :

डाक्टर ओले हैंसन का कहना है कि,
ले दस्तके उपचारके रूपमें प्रयोगमें आने
ली 'मेक्ताफार्म' और 'एंट्रोवियोफार्म'के
ोग-द्वारा हजारों लोगोंका नाड़ी-मंडल इस
यमें क्षतिग्रस्त हुआ है कि, अब उसका कोई
पचार नहीं रह गया है। इन दवाओंमें
क्लिओक्विनोल' है। डाक्टर हैंसनने ही
यास करके क्लिओक्विनोलको स्वीडेनमें
तिबंधित कराया।

'वालेंटरी हेल्थ असोसिएशन' के
मंत्रण पर आजकल डाक्टर हैंसन भारत
का दौरा कर रहे हैं। आपका कहना है कि,
ायरिया (पतले दस्त) के उपचारके रूपमें
गभग 100 देशोंमें अभी भी क्लिओक्वि-
ोलकी बिक्री जारी है—भारतभी उनमें
क है।

आपने नयी दिल्ली-स्थित 'आल इंडिया
ंस्टीट्यूट आव मेडिकल सायंसेज' में विगत
15 अप्रैलको भाषण करते हुए कहा कि,
"1966में ही यह बात ज्ञात हो गयी थी कि,
क्लिओक्विनोल से 'स्मोन'-नामक एक नाड़ी-
मंडलीय रोग होता है, जो व्यक्तिको अपंग
बना देता है।

जापानमें 'स्मोन' के प्रसारणके सम्बंधमें
शोध-खोज करनेके लिए जो आयोग गठित
किया गया था, उसने जाँचमें दवा बनाने
वाली कम्पनीको ही दोषी ठहराया और
इस रोगसे ग्रस्त 7,436 व्यक्तियोंको 50
करोड़ डालर हरजानेके दिलाया गया।

काम कर सकनेमें अक्षम हो जाना, पाँवोंमें दर्द, मूत्र-नसिका पर नियंत्रणहीनता तथा अंधापन।

श्रीकृष्णस्वरूप गोयल, अलीगढ़

दो अति साधारण चीजें

जो चीजें हम अपने दैनिक व्यवहारमें लाते हैं, उनके प्रति हम कुछ ऐसे अन्यमनस्क हो जाते हैं कि, उनके गुण और अवगुणका विचार ही मनमें नहीं उठता। मैंने अभी दही और करैलेके सम्बंधमें दो समाचार पढ़े। उनकी उपयोगिताकी दृष्टिसे 'आरोग्य'के पाठकोंकी जानकारीके लिए भेज रहा हूँ।

दही

मध्य अफ्रीकामें बसी मसाई जाति-द्वारा प्रयुक्त दही, यूरोपके किसानों-द्वारा प्रयोगमें लायी जाने वाली कच्ची भाजियाँ और एशियामें प्रोटीनके स्रोतके रूपमें करोड़ों-द्वारा प्रयुक्त सोयाबीन धमनी काठिन्य (आर्टीरियोस्लोरोसिस) तथा मधुमेहके लिए सर्वोत्तम उपचार है।

तरह-तरह की बातें

'न्यूट्रिशन, आर्टीरियोस्लोरोसिस तथा डायबिटीज' के सम्बंधमें आयोजित एक संगोष्ठीमें कहा गया कि, दही और मठे की बात चिकित्साके दौरान पर्यवेक्षण से शुरू हुई।

मध्य अफ्रीकाकी मसाई जातिके लोग अत्यधिक मात्रामें दहीका उपयोग करते हैं। कभी दिलके दौरे या पक्षाघातसे उनकी मृत्यु नहीं होती। उनको धमनी-काठिन्यका कष्ट भी कभी नहीं होता।

प्रयोगशालामें किये गये शोधसे ज्ञात हुआ कि, दहीमें हाइड्रोक्सी माइथेल ग्लूटेरिक ऐसिड होता है, जो रक्तमें कोलेस्टेरोलका नियंत्रण करता है।

करैला

'ब्रिटिश मेडिकल जर्नल'में सर्वश्री बी० ए० लेदरडेल, आर० के० पनेसर, जी० सिंह, टी० डब्ल्यू० बेली, ऐगकिंस, सी० जे० बेली तथा ए० एच० सी० बिगनेल का एक लेख ग्लूकोज तथा इंसुलीनके संकेद्रण (कंसेंट्रेशन) पर करेलेके प्रभावके सम्बंधमें प्रकाशित हुआ है। इस प्रयोगमें मधुमेहके ऐसे रोगी लिये गये थे, जो इंसुलीन पर निर्भर नहीं करते थे और प्रयोगशालाके 6 ऐसे चूहे लिये गये थे, जो मधुमेहसे मुक्त थे। मधुमेहियों को 50 ग्राम ग्लूकोज खानेको दिया गया। उन्हें करेलेका रस दिया गया तथा चूहोंको बलात करेलेका रस पिलाया गया। देखा गया कि, करेलेका रस देनेसे रक्तमें ग्लूकोज का संकेन्द्रण (कंसेंट्रेशन) काफी कम हो गया। करेलेकी सब्जी प्रतिदिन आहारमें खाते रहनेसे ग्लूकोजकी सह्यमात्रा (टलेरेंस) क्षमता बढ़ गयी। इससे सीरम इंसुलीनका उत्पादन नहीं बढ़ा। इस प्रयोगसे यह बात प्रकाशमें आयी कि, करेला ग्लूकोज की सह्यमात्राकी क्षमता बढ़ाता है।

—सदाशिव सिंह रावल, उदयपुर

नींद और शरीर का तापमान

तनाव और दाब वाले आजके दैनिक जीवनमें नींद और शिथिलन का महत्त्व जितना बढ़ गया है, उतना कभी नहीं था। मैंने नींदके सम्बंधमें एक नयी बात पढ़ी। आशा है, प्रकाशित करनेकी कृपा करेंगे। यह सिद्ध हुआ है कि, कोई व्यक्ति कितनी देर तक सोएगा, यह बात उसके शरीरके तापमान पर निर्भर करती है। सोने के लिए जाते समय शरीर का तापमान जितना ही ऊंचा होता है, नींद उतनी ही लम्बी होती है। यह वास्तविकता कैलिफोर्निया-स्थित स्टैनफोर्ड-विश्वविद्यालय और मैसाच्यूसेट्स के हारवर्ड मेडिकल स्कूलके वैज्ञानिक शोधकार्योंका परिणाम है। वैज्ञानिकों का दावा है कि, शरीरके तापमानके परिवर्तनोंको अच्छी तरह समझ लेने पर दिन-रात की पालियोंमें काम करने वाले श्रमिकोंकी सोने-जागनेकी व्याख्या अधिक अच्छी तरह हो पायेगी और इससे उनकी कार्यक्षमता भी बढ़ायी जा सकेगी।

इन शोधकार्योंसे एक रोचक तथ्य सामने आया है कि, मनुष्यके शरीरका तापमान एक नियमित दैनिक चक्रके अनुसार परिवर्तित होता रहता है।

—रामप्रवेश सिंह, हिसार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सबसे अच्छी आदत बुरी आदत छोड़ना है

(पृष्ठ ४ से आगे)

वान् मेरी सहायता करे।" देर-सबेर—यथा-सम्भव शीघ्र ही—आपका संदेश अवचेतन मन को ग्रहण करना ही पड़ेगा। और, अवचेतन मन जब उस संदेशको ग्रहण कर लेगा—कहिए कि, जब आपका दिल बदल जायेगा—आप स्वयं बदल जायेंगे।

अपने उत्प्रेरण (मोटिवेशन) को दृढ़ बनाने का दूसरा उपाय यह है कि, आप अपनी कुल बुरी आदतों की एक सूची बना लें। और, फिर अपने मन में सोचेंकि, ये दुर्गुण दूसरोंके मनमें आपके सम्बंधमें क्या प्रभाव पैदा करते हैं। बुरी आदतें, आदमीके बारे में अपना संकेत भेजाही करती हैं—विशेषत: नकारात्मक संकेत! जो आदमी दाँतोंसे नाखून काटता होता है—चाहे किसी रूपमें—आमतौर पर 'नर्वस' होता है। जो सदा देर से कहीं पहुँचता हो, वह स्वार्थी और दूसरोंका न ख्याल करने वाला होता है। टाल-मटोल करनेवाला व्यक्ति अविश्वस्त होता है और उसे कोई ऐसा काम नहीं सौंपना चाहिए, जिसके लिए दक्षता अपेक्षित हो। हमेशा गाली बकने वालेके मनमें दूसरोंके संवेदनका ध्यान नहीं रहता। बुरी आदतें निश्चयही व्यक्तिके जीवनमें बाधक सिद्ध होती हैं। इसीलिए, उन्हें बुरा कहा जाता है।

अब अपनी सूची लें और बड़े मनोभावसे उसका अध्ययन करें। देखें कि, उनमें किसके कारण आपको अधिक-से-अधिक हानि पहुँच रही है। उससे मुक्ति पाना अपना प्रथम लक्ष्य बनायें। फिर, आगे की देखी जायेगी।

संघर्ष की परिकल्पना मत कीजिए। परिकल्पना विजयकी कीजिए। यदि आपकी आदत दाँतोंसे नाखून काटने की है, आप अपने आकर्षक हाथों को देखने का अभ्यास डालें और नाखूनों को कैंचीसे काटकर साफ रखा करें। यदि आप मोटापेके शिकार हैं और कम सक्रिय हैं, अपनी कल्पना छरहरे बदनवाले अति सक्रिय व्यक्तिके रूपमें करें। अत: बुरी आदतोंसे संघर्षकी कल्पना मत कीजिए। अपनेको विजयी मान कर चलें।

कुछ बुरी आदतें इतनी पक्की होती हैं कि, व्यक्ति उनसे अनभिज्ञ रह जाता है। ऐसी स्थितिमें मित्रों अथवा परिवार के भरोसेवाले व्यक्तियोंकी सहायता लेनी चाहिए। मैं एक औरत को जानता हूँ, जिसकी सखुन तकिया थी—'आप जानते हैं।' उसका एक भी वाक्य बिना 'आप जानते हैं' कहे पूरा नहीं होता था। सुनने वालों को यह आवृत्ति 'बोर' कर देती और उनमें एक तनाव आ जाता। अंतमें उसने परिवार वालोंसे कहा कि, वे गिनें कि, कितनी बार वह आवृत्ति करती है। और, वादा किया कि, अपनी हर आवृत्ति के लिए संख्या बताने वालेको वह एक निश्चित रकम देगी। पहले दिन ही उसे अपने भाई को लगभग 10 डालर देने पड़ गये। इस प्रकार उसकी वह बुरी लत छूट गयी और वह बहुत कम ही सही जगह पर उसका प्रयोग करती है।

कभी-कभी जान बूझ कर कोई अच्छी आदत डालनेसे कोई बुरी आदत स्वयं छूट जाती है। एक बार मेरे पास परामर्श लेने एक ऐसा आदमी आया, जिसकी अपनी समस्याएं थीं और उसकी जानकारी में थीं। उसकी एक आदत अति तीखी बात कहने की थी। उसके पीछे कारण-रूप अति गरीबी-में बीता उसका बचपन था। उसने मुझसे पूछा—"आप हमारी यह गंदी आदत कैसे छुड़ायेंगे?" मैंने पूछा—"यदि मैं कुछ कहूँ, तो क्या आप करेंगे?" उसके स्वीकारात्मक उत्तरके बाद, मैंने कहा कि, "अपनी आय का एक निश्चित अंश दूसरोंकी सहायता पर खर्च किया करें।" मैंने सलाह दी कि, "तीन महीने आप अपनी आय का 10 प्रतिशत दान करें।"

उन्होंने पूछा—"टैक्स देनेके बाद या पहले?" मैंने कहा—"पूरी आयका।" मैं जानता था कि, एक बार दान देने की जहाँ प्रवृत्ति उसमें जगी, वह रुकेगा नहीं। क्योंकि-दान की प्रवृत्ति से आय बढ़ाने की भी प्रवृत्ति बढ़ती है। उसने दान देना शुरू किया और उसके फलस्वरूप तीखी बात कहने की उसकी प्रवृत्ति बहुत-कुछ जाती रही।

अंतिम बात यह है कि, अपनी बुरी आदत छोड़नेके प्रयासमें धर्म बड़ा सहायक है। उदाहरणके लिए चिन्ता को लीजिए। यह एक संसारव्यापी कष्ट है। यह बड़ा ही घातक भी है। किसी एक बात पर चिन्ता शुरू होती है और फिर पूरे व्यक्तित्व को प्रभावित करके रहती है। चिन्तानिवारण का उपाय आशावादिता, या आत्मविश्वास नहीं है। उसके निवारण में आस्था बहुत सहायक है—ईश्वर की दयालुता में आस्था। बाइबिलमें कहा गया है—"ईश्वर ने कहा, "तुम्हें डरना नहीं चाहिए। क्योंकि, मैं तुम्हारे साथ हूँ।" (इसियाह 41 : 10) "यदि ईश्वर हमारे साथ है तो भला कौन हमारा विरोधी हो सकता है।" (रोमंस 8 : 31)। संसार में ईश्वर ही सर्वशक्तिमान है। और, कौन विचार इससे बड़ा सहायक हो सकता है।

अत: जब आप अपनी कोई बुरी आदत छोड़ना चाहें, तब उसके लिए प्रतिदिन प्रातः सायं ईश्वर से प्रार्थना करें?

पत्रद्वारा प्राकृतिक चिकित्साकी शिक्षा

प्राकृतिक चिकित्साके प्रचारकी दृष्टिसे पत्रद्वारा प्राकृतिक चिकित्साके शिक्षणकी व्यवस्था की गयी है। एक वर्षतक घर पर हमारे निर्देशनमें प्राकृतिक चिकित्साका अध्ययन करें, फिर दो मासतक प्राकृतिक चिकित्साकी व्यावहारिक शिक्षा लें। परीक्षा पास करने पर एन० डी० की डिग्री दी जायगी।

अच्छा स्वास्थ्य, अच्छी आदतें, हिंदीके जानकार, २० वर्षसे अधिक उम्रके ही शिक्षार्थी अध्ययनके लिए लिये जायेंगे। एक रुपयेका डाक टिकट भेजकर प्रवेश-पत्र मंगवाएं।

व्यवस्थापक—गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्युटिक्स, पो० आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोग मुक्ति की कहानी

मुझे रक्त-स्राव के कष्ट से मुक्ति मिली

श्रीमती सीतादेवी अग्रवाल

बात सन् 76 के सितम्बरकी है। मेरे पति देहरादूनमें जल-निगम-विभागमें अधीक्षण-अभियन्ताके पद पर थे। मेरी उम्र उस समय लगभग 47 वर्ष थी। मुझे एकाएक रक्तस्राव आरम्भ हो गया। मैं एक स्त्री-चिकित्सकाके पास गयी। उसने कहा—आपको कोई ट्यूमर आदि नहीं है। शीघ्र ठीक हो जायेंगी। "दवा लिख दी। वह दवा 21 दिन खानी पड़ती थी। तीन माह 21-21 दिन मैंने वह दवा ली। मैं ठीक हो गयी। माहवारी समय पर होने लगी।

आठ-नौ माह मैं ठीक रही; किन्तु उसके बाद फिर वही हाल। फिर, डॉक्टरके पास गयी, फिर उसी प्रकार दवा चली। इस प्रकार 4 वर्ष बीत गये। जरा-सी कोई सदमे वाली बात हो जाये, बस रक्तस्राव आरम्भ!

अन्तमें सन् 81 मार्चमें, मैं फिर बुरी तरह इस परेशानीमें फंसी। इस समय हम कानपुर में थे। मैंने वहाँ लेडी डॉक्टर से परामर्श किया। उसने बताया कि, "पीछे की दवाएँ आपने ली हैं, उन्हींका यह नतीजा है।" मेरी अवस्था अब 52 वर्ष थी। डॉक्टरने कहा—"आपकी बीमारी लम्बी हो गयी है। उम्र अधिक हो गयी है। शल्य-चिकित्सासे बच्चेदानी निकलवा देना ही आपका एक मात्र इलाज है। अब दवाएं कुछ न कर सकेंगी। ऐसे में कैंसर होने का डर रहता है।"

किन्तु, इसी बीच मैंने गोरखपुर डा० विट्ठलदास मोदी जी को पत्र लिखा कि, "मेरी ऐसी दशा है। क्या मैं आपके यहाँ प्राकृतिक-चिकित्सा कराके रोगमुक्त हो सकूंगी।" इधर मैं ऑपरेशनको तैयार थी कि, गोरखपुर से डॉक्टर साहब का उत्तर मिला—"तुरन्त चली आइए। अवश्य ही आप प्राकृतिक चिकित्सा से रोगमुक्त हो सकती हैं।"

मैं 10 अप्रैल 81को गोरखपुर आरोग्य-मन्दिर पहुँच गयी, जो मेरा पूर्व परिचित

लेखिका

स्थान था व डॉक्टर साहब व सभी लोग मेरे पूर्व परिचित थे। मुझे पूरी सहानुभूति व ठीक होने का आश्वासन मिला।

किन्तु, गोरखपुर पहुँचकर भी, मैंने मेडीकल कालेज में परीक्षण करायी। उन्होंने भी मुझे शल्यचिकित्सा की ही सलाह दी। मैं बहुत ही कमजोर व हताश थी। अतः, एक बार फिर ऑपरेशनको तैयार हो गयी और प्रातः जब डॉक्टर मोदीजी 'राउंड' पर आये, उनसे चिकित्सा लिखनेको मनाकर दिया। कह दिया कि, "मैं ऑपरेशन कराने जा रही हूँ। मुझे उम्मीद नहीं है कि, इसके बिना काम चल पायेगा।"

कुछ देर विचार करनेके बाद, मेरे पति ने कहा कि, "इतनी जल्दी घबरानेसे काम नहीं चलेगा। यहाँ आयी हो, तो यहाँ की चिकित्सा को भी देखो। अभी गर्मी है। ऑपरेशन ठीक न रहेगा, कराना ही पड़ा तो अक्टूबरमें करा लेना। यहाँ की चिकित्सासे कुछ स्वास्थ्य बन जायेगा।" मैं मान गयी।

अब आरोग्य-मन्दिरकी चिकित्सा आरम्भ हुई। प्रतिदिन सुबह-शाम ठंडे पानीका कटि-स्नान लेकर टहलने जाना, वहाँ की चिकित्सा का प्रमुख अंग है। मैं भी 7 मिनिट का कटि-स्नान लेकर आरोग्य-मन्दिरके अन्दर ही टहलती थी। कमजोर बेहद थी। अतः, थोड़ी देर ही टहल पाती थी। और, भी तरह-तरह की चिकित्साएँ जैसे गर्म ठंडा कटि-स्नान, भाप-स्नान, सूर्य-स्नान दी जाती थीं। पूरे बदनकी गीली चादर तथा कभी पेड़ू पर मिट्टीकी पट्टी व एनिमा, तो कभी मालिश मिलती।

क्या आपको भी कुछ कहना है

क्या आपने 'आरोग्य' के सिद्धांतोंके अनुसार चलकर खोये हुए स्वास्थ्यको पुनः प्राप्त करनेका अनुभव प्राप्त किया है। यदि हाँ, तो उसे दूसरोंकी सहायता तथा मार्ग-प्रदर्शनके लिए हमें लिख भेजें। हम उसे आरोग्य' के इस स्तंभमें सहर्ष स्थान देंगे। यदि संभव हो सके तो चिकित्सा प्रारंभ करनेके पूर्व और बाद का अपना फोटो भी भेजें। आपका अनुभव दूसरोंके बड़े कामका हो सकता है। अपने अनुभव निष्पक्ष भावसे तथा सच्चाईसे लिखें। यदि आपने किसी अन्य व्यक्ति को इस चिकित्सा-प्रणाली द्वारा लाभ पहुंचाया हो, तो उसके संबंधमें भी अपने अनुभव भेज सकते हैं। संपादक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोग मुक्ति की कहानी

खानेमें सुबह नाश्तेमें अंकुरित मूंग या चना व फल, दोपहर 12 बजे सब्जी-रोटी 4 बजे एक पाव गाजरका रस, रातको रोटी-सब्जी दी जाती थी। 12 मई से 2 सप्ताह खरबूजा-कल्प चला। फिर एक सप्ताहका उपवास चला। उपवास मौसमी के रस से तोड़ा गया। 3-4 दिन फिर फलाहार चला। इसके बाद सुबह-शाम एक पाव गाय का कच्चा दूध व आम, दोपहरमें सलाद व अंकुरित अन्न। यह क्रम 1 माह चला।

एक उल्लेखनीय बात और भी है। डॉक्टर साहबने गेहूँ उगवाकर उसके एक सप्ताहके पौधोंका रस निकलवाकर सुबह-शाम मुझे दिलवाया। इसके लिए रोज गेहूँ बोये जाते थे। कार्यक्रम मई में तो चला; किन्तु जूनमें तो गर्मी अधिक होनेके कारण पौधे पीले पड़ जाते थे। इस प्रकार 12 मई से खरबूजा-कल्पसे लेकर आम-दूध कल्प तक लगभग 2 महीने, मैंने कोई चीज आगके सम्पर्क में आयी हुई नहीं खायी या पी। सब कुछ कच्चा ही चला।

अब तीन माह बाद मैं पूर्णरूपसे निरोग थी। मेरा तो कायाकल्प ही हो चुका था। मैं फिर गोरखपुर मेडीकल कॉलेज गयी और डॉक्टर साहिबासे फिर परीक्षण कराया, तो उन्होंने बड़ाही आश्चर्य प्रकट किया और मुझे 100% ऑपरेशन की आवश्यकतासे मुक्त बताया।

अब दो वर्ष बीत चुके हैं और मैं पूर्णरूपेण रक्त-स्राव से मुक्त हो चुकी हूँ। और, मेरा स्वास्थ्य भी पहले से कहीं अच्छा है। साथ ही मैं स्वयंको व अपने परिवार के लोगोंको स्वस्थ रखनेकी विधि भी वहां रहकर काफी कुछ सीख गयी हूँ।

गरम पानी से सेंक

(पृष्ठ २ से आगे)

से पूर्व उस स्थान पर रखनेके लिए दूसरी गरम तौलिया तैयार रखें। पहली तौलिया हटाने के बाद उस स्थानका पानी पोंछनेके बाद ही दूसरी गरम तौलिया रखी जानी चाहिए। गरम तौलिया बदलने के बीच ऐसा अवसर नहीं आने देना चाहिए कि, पीड़ा वाले स्थान पर साधारण ठंडी हवा लगे।

6. ऐसी गरम सेंक तीन बार दें। उसके बाद ठंडे पानीमें निचोड़ी तौलिया उस स्थान पर रखकर, उस स्थान को ठंडा करें। फिर, तौलिया से पोंछ कर सेंक दिये स्थान को सुखा लें।

7. और, अंत में उस स्थान को कम्बल से ढंक दें।

पूर्वावधान

1. जिस कमरेमें यह चिकित्सा दी जाये, उसका तापमान ऐसा होना चाहिए कि, रोगीको सुखद लगे। चिकित्साके दौरान ठंडकसे रोगीको कंपकंपी नहीं मालूम होनी चाहिए।

2. चिकित्सा देते समय देख लें कि, रोगीका पैर गरम है न!

3. एक सेंक देनेके बाद, जब गरम तौलिया हटायें तो दूसरी गरम तौलिया रखने से पूर्व उस जगह की त्वचा को पूरी तरह सुखा लें।

4. जब भी गरम तौलिया बदली जाये, दूसरी इतनी जल्दी उस स्थान पर रख देना चाहिए कि, उस स्थान पर बाहर साधारण हवा न लगे।

5. इस चिकित्साके बाद, यदि रोगीको खूब पसीना आने लगे, तो उसे पूरी तरह पोंछ देना चाहिए। गरम पानी की सेंककी चिकित्साके समय सर पर एक ठंडे पानीमें डुबोकर निचोड़ी तौलिया रख देनी चाहिए। ताकि, सर ठंडा रहे।

इस चिकित्सा को कब दें

1. यदि सीनेमें सरदी लग गयी हो तो रक्तसंकुलताको दूर करनेके लिए दी जा सकती है।
2. तंत्रीय (न्यूरैल्जिक) पीड़ाके लिए
3. अर्थराइटिसमें पीड़ा-निवारण के लिए।
4. जब ठंडकके संयोगसे यह चिकित्सा दी जाँती, अर्थात् गरम-ठंडी सेंक दी जाती है। तब इसका प्रभाव उत्तेजक होता है। शिथिल यकृत तथा पित्त-दोषका यह निवारक है।
5. रीढ़की सिंकाई नाड़ी दौर्बल्य तथा अनिद्रा-निवारक है। इस सिंकाईके लिए पानी अधिक गरम नहीं होना चाहिए।
6. सूजन की स्थिति में होनेवाली पीड़ा का यह निवारक है।
7. पसीने द्वारा शरीरसे विजातीय द्रव्य निकालनेकी दृष्टि से यह उपयोगी है।

प्रश्नोत्तर

(शेष २३ पृष्ठ से आगे)

हैं और शरीरके विकारको पेशाबद्वारा बाहर निकालते हैं। हरी तरकारियां—पालक, गाजर, खीरा, ककड़ी आदि सभी—नूतन रक्तनिर्माणमें सहायक होती हैं।

खून बननेमें लौहप्रधान भोजनकी बड़ी आवश्यकता होती है। उनका उपयोग भी अवश्य किया जाना चाहिए। जैसे पालक, शलजमकी पत्ती और सभी हरी पत्तियां, सरसोंका साग, किशमिश, अंजीर, काला मुनक्का आदि।

जल-चिकित्सा

ले० फादर क्नाइप

(दूसरा संस्करण)

"कूने, जस्ट और फादर क्नाइपने जो लिखा है, सबके लिए है और सब जगहों के लिए है। वह सीधा है। उसे जानना हमारा धर्म है। कुदरती इलाज जाननेवालोंके पास उनकी थोड़ी-बहुत जानकारी होती है और होनी चाहिए"—गांधीजीका 'फादर क्नाइपने जो लिखा है' से संकेत क्नाइपकी इस पुस्तक 'जल-चिकित्सा' ही है। कूनेकी पुस्तक 'रोगोंकी नयी चिकित्सा', जस्टकी पुस्तक 'प्राकृतिक जीवनकी ओर' पढ़कर लाखों व्यक्तियोंने अपनेको लाभान्वित किया है और हजारों इन्हें पढ़कर लोगोंकी सफलतापूर्वक चिकित्सा कर रहे हैं। अब वे 'जल-चिकित्सा' पढ़कर अपनी रोगनिवारणकी शक्तिमें वृद्धि कर सकते हैं। मूल्य 8 रु०।

आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर 273003

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्नोत्तर

इस स्तंभमें 'आरोग्य'के जिज्ञासु पाठकोंके सर्वसाधारण के लिए उपयोगी प्रश्नोंका उत्तर दिया जाता है। पाठक एक बारमें एकसे अधिक प्रश्न न पूछें और प्रश्नोत्तर कूपनके साथ, जो इसी पृष्ठपर छपा है, संक्षेपमें लिखकर भेजें। प्रश्नकर्त्ता अपना पूरा पता जरूर लिखें। यदि वे चाहेंगे तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा।——

प्रश्न——मेरे सारे दांत विषाक्त हो गये थे और उन्हींके कारण टांसिल भी। डाक्टरोंके कहनेसे मैंने सभी दांत उखड़वा दिये; पर टांसिलमें कुछ भी लाभ नहीं हुआ। वे जब-तब सूज जाते हैं और मेरे गलेमें बहुत बुरी खराश उत्पन्न हो जाती है। डाक्टर कहते हैं कि, टांसिलका आपरेशन करा लो; पर आपरेशन करानेपर मेरी आस्था नहीं रही है। सुनता हूँ प्राकृतिक चिकित्साकी राह चलकर मैं आपरेशनसे बच सकता हूं। क्या आप मेरे पथ-प्रदर्शकका काम कर सकते हैं? बड़ा आभार मानूंगा।

——इंद्रमल ब्यावर

उत्तर——गठिया, संग्रहणी आदि अनेक रोगियोंके दांत जरा भी खराब हुए तो डाक्टर दांतोंको ही रोगका कारण बताकर सारे दांत उखड़वा देते हैं; पर इसके द्वारा रोगके निवारणमें बहुत कम सफलता मिलती है। टांसिलकी खराबीका कारण विषाक्त दांत ही नहीं, बल्कि सारा शरीर है। टांसिलकी खराबी तो खतरेकी सूचना मात्र है। शरीरमें विष इकट्ठा होता रहता है और आश्चर्य तो यह है कि, शरीर बहुत बार इसे बहुत देर-तक सहता रहता है। फिर, वह खतरेके चिह्नके रूपमें अपने मालिकको इसकी सूचना देना आरंभ करता है। शुरूमें टांसिलमें सूजन ही आती है और जब उसपर ध्यान नहीं दिया जाता तो मवाद इकट्ठी होनी शुरू हो जाती है और तब गलेका कष्ट बहुत बढ़ जाता है। टांसिल निकलवा देना तो मरम्मत होती हुई सड़कपर संभलकर चलनेके लिए लगायी गयी लालटेनोंको हटानेके समान है। टांसिलका आपरेशन हो जानेके बाद दो-चार दिनतक कुछ खाया-पिया नहीं जाता और इस प्रकार बरजोरी किये उपवासका लाभ मिल जाता है और इसलिए टांसिलके रूपमें इकट्ठा कुछ विष भी निकल जाता है। पर, टांसिल निकलवा देनेसे तो शरीरमें विष इकट्ठा होना रुक नहीं जाता, वह तो फिर निकलेगा ही, चाहे दूसरे रोगके रूपमें ही क्यों न निकले?

टांसिलकी खराबी दूर करनेका सही रास्ता है, जब टांसिलमें सूजन आवे तो आप तुरंत उपवास करना शुरू कर दें और तबतक उपवास करें, जबतक कि टांसिल साधारण स्थितिपर न पहुँच जाय। डरिए नहीं, दो-चार दिनसे अधिक उपवास नहीं करना पड़ेगा। टांसिल जब फूल जाते हैं, तब खाना-पीना कहां अच्छा लगता है और भोजनमें स्वाद भी क्या आता है? उपवासके दिनों में फल और तरकारियोंका रस इच्छा भर पीजिए। दिनमें तीन-चार बार ठंडे पानीसे कुल्ले कीजिए। ठंडे पानीमें सूजनको कम करनेकी अद्भुत शक्ति है। उपवास करते समय रोज गुनगुने पानीका एनिमा लेकर आंतोंको साफ कीजिए। उपवासके कारण शरीरसे निकला हुआ बहुत-सा विष आंतोंमें इकट्ठा हो जाता है, उसे धो देना आवश्यक है। तीन अंगुल चौड़ी और आध अंगुल मोटी कई तह कपड़ेकी पट्टी ठंडे पानीमें भिगोई हुई यदि गलेपर आध घंटेके लिए लपेटकर ऊपरसे ऊनी कपड़ा लपेट दिया जाय तो टांसिलमें बहुत लाभ होता है। पर, प्रधान कार्य तो शरीरकी शुद्धि ही है, जो उपवासद्वारा ही संभव है।

उपवासके बाद दो-तीन दिन फल खाकर रहिए और फिर तीन दिन फल और दूध। इसके बाद सबेरे फल और दूध, दोपहरको रोटी-सब्जी और शामको फल-दूधके साधारण भोजनपर आ जाइए। यदि फिर कभी टांसिलमें तकलीफ शुरू हो, तो उपवासका कार्यक्रम नये सिरेसे दुहरा दीजिए। पर, यदि साधारण भोजनमें आप व्यतिक्रम करेंगे, तो टांसिल या शायद किसी और रोगका कष्ट आपको सहना पड़ेगा।

प्रश्न——रक्तवृद्धिके लिए कौनसे खाद्य उपयोगी हैं?

——रामरतन बका, जैपुर

रक्तकी वृद्धि पवित्र सात्त्विक भोजनसे ही हो सकती है, न कि पशुके रक्त अथवा उसके रक्तप्लावित मांससे। यदि शरीरमें रक्तकी बहुत अधिक कमी हो गयी है तो प्रोटीन-प्रधान भोजन करना चाहिए। प्रोटीन प्राकृतिक भोजन बादाम, मूंगफली, अखरोट, काजू, चिलगोजा आदि उन सभी प्राकृतिक मेवोंमें होता है, जिनका कड़ा छिलका छीलकर निकाल देना पड़ता है। उड़द, मटर, सेम और हर प्रकारकी दालोंमें भी रक्त बनानेकी अच्छी ताकत है। एक सेर दालसे एक पाव रक्त बन सकता है। पर, दालका प्रोटीन अच्छा नहीं माना जाता।

गेहूंमें भी रक्त बनानेकी अच्छी शक्ति है। वायुकारक, भूखको कम करनेवाले और पाचन शक्तिका नाश करनेवाले खाद्य पदार्थों का सर्वथा त्याग करना चाहिए। खटाई, मिर्च भी अच्छी चीज नहीं है, इसके कारण रक्त शुद्ध नहीं बनने पाता। पर नीबू, संतरा, चकोतरा, अनन्नास और पके टमाटर-सरीखे खट्टे फल लाभदायक हैं। ये कृमिनाशक और मूत्रल होनेके कारण वायुका शमन करते

(शेष पृष्ठ २३ आगे)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-सम्बन्धी ८ श्रेष्ठ प्रकाशन

इन्हें पढ़कर स्वास्थ्य उन्नत कीजिए और दूसरोंके स्वास्थ्य-प्राप्तिमें सहायक होइए

आहार-चिकित्सा-सम्बंधी महत्वपूर्ण ४ पुस्तकें,

आहार-चिकित्सा

(छठवां संस्करण)

ले० अर्नल्ड इहरिट

इहरिटकी बीमारी सांघातिक समझी जा रही थी। वे अपने आहार-चिकित्साके प्रयोगसे बिलकुल स्वस्थ हो गये और इतने स्वस्थ हुए कि वह सवा दो घंटे बिना ठहरे दौड़कर लोगों को दिखा सके और आगे चलकर उन्होंने इसी आहार-चिकित्साके प्रयोगसे अपना स्वास्थ्य इतना उन्नत कर लिया कि छप्पन घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने डाक्टरों एवं मित्रोंको चकित कर दिया और फिर अपनी विधिपर उन्होंने हजारों रोगियोंको चलाकर पूर्ण स्वस्थ किया और अब वह सारी विधि उन्होंने "आहार-चिकित्सा" पुस्तकमें लिख दी है। ६ मूल्य रू०।

आदर्श आहार

(आठवां संस्करण)

ले० डा० सतीशचंद्र दास

यह पुस्तक नहीं भोजनद्वारा स्वास्थ्य-संरक्षण एवं रोगनाशका एक अपूर्व मंत्र है। इस ग्रंथके लेखक हैं डा० सतीशचंद्रदास एल० आर० एफ० सी० पी० एस० (एडिनवरा) एल० आर० एफ० पी० (ग्लासगो) एल० एम० (डबलिन) एल० एम० एस० (कलकत्ता) जिन्होंने अपनी जोरोंसे चलती एलोपैथी की प्रैक्टिसको छोड़कर प्राकृतिक चिकित्साको अपनाया था। इस पुस्तकमें उन्होंने अपने जीवनमें हुए भोजन सम्बन्धी सारे अनुभवोंका सार भर दिया है। मूल्य केवल ५ रु०।

कच्चा खानेकी कला

(चौथा संस्करण)

ले० डा० सत्यप्रकाश

भोजनशास्त्रियों का मत है कि स्वास्थ्य- को उत्तम बनाये रखनेके लिए मनुष्यके भोजनमें पचास प्रतिशत ऐसे खाद्य होने चाहिए जो आगेके सम्पर्क में न आये हों इसके लिए हमें फल और कचंबरका व्यवहार अधिक-से-अधिक करना चाहिए। पर अपक्वाहारको भी संयोगसे स्वादिष्ट और स्वास्थ्यकर बनाया जा सकता है। यह कैसे? इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तक से लें और अपने स्वास्थ्यको उत्तम बनानेकी ओर अग्रसर हों? बढ़िया छपाई, सुन्दर दुरंगा कवर मूल्य केवल ४ रु०।

दुग्ध कल्प

(पांचवा संस्करण)

ले० विट्ठलदास मोदी

(उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा पुरस्कृत)

दूध शरीर को पुष्ट तो करता ही है रग-रग, नस-नस को धोकर शरीरको निर्मल बना देता है और रोग इसके कल्पसे चले जाते हैं। इसकी विस्तृत विधि इस पुस्तकमें पढ़ें और लाभ उठायें। मूल्य ४ रु०।

उपवास-चिकित्सा-सम्बंधी २ प्रकाशन,

उपवास चिकित्सा

(दूसरा संस्करण)

ले० बर्नर मेकफेडेन

उपवास करनेकी इस पुस्तकमें वह सांगोपांग विधि दी गयी जिसके अनुसार चलकर हो उपवास का पूरा-पूरा लाभ उठाया सकता है। मूल्य ६ रु०।

उपवाससे लाभ

(नवम् संस्करण)

सं. विट्ठलदास मोदी

रोगोंको दूर करनेका उपवास एक बड़ा साधन है। पर इसका उपयोग समझकर ही करना चाहिए। गंगाकी तरह जहां यहां लोगों को तारता है, तैरना न जानने वालोंको डुबोता भी है। 'उपवास लाभ' उपवासके लाभोंको बताकर उपवास करनेकी कलामें अबतक जो उन्नति हुई हैं उससे भी आपको परिचित करायेगा। यह परिचय आपको इस पुस्तकमें उपवासके विविध आचार्य ही देंगे। जिन्हें आप मंत्रमुग्धकी नाई पढ़ते रहेंगे। पुस्तकके अंत में एक भारतीय उपवासीके चालीस दिनके उपवास की डायरी भी दी गयी है। पृष्ठ संख्या १५४ मूल्य ६ रु०।

व्यायाम और योगासन-सम्बंधी २ पुस्तकें

योगासन

(छठां संस्करण)

ले० श्री आत्मानन्द

उत्तर प्रदेश सरकार से पुरस्कृत

योगासन हिन्दुस्तानके ऋषियोंद्वारा संस्कृत प्राचीनतम प्रणाली तो है ही, यह दुनियाकी मानी हुई श्रेष्ठतम व्यायाम प्रणाली भी है। यह स्वास्थ्य सम्बर्धन के साथ-साथ रोग निवारण में भी अद्वितीय है। योगासन की विधियां और योगासन इस सचित्र "योगासन" द्वारा सीखिए और योगासनों द्वारा रोग निवारणकी कलाकी जानकारी प्राप्त कीजिए। पृष्ठ-संख्या १६८, बढ़िया छपाई, दुरंगा कवर मूल्य केवल ७ रु०।

सुगठित शरीर

(दूसरा संस्करण)

ले० डा० चतुर्भुजदास मोदी

सांडकी छाती, शेरकी कमर, हिरनकी छलांग देखकर आप मुग्ध उठते हैं ये सुन्दर है। सौन्दर्य अङ्ग -सौष्ठवका प्रतिफल है। आप स्त्री हों या पुरुष, अपने अङ्ग-अङ्गको सुगठित बनायें। आप अपनेमें शक्ति वृद्धिका तो अनुभव करेंगे ही, आप सुन्दर भी लगने लगेंगे। शरीर के प्रत्येक अङ्गको सौष्ठव प्रदान करना एक कला है। 'सुगठित शरीर' पढ़ें आप इस कलाके पंडित हो जायेंगे और यदि आप अपने अधिगत ज्ञानके अनुसार चलें तो लोग आपके सुगठित शरीरको देखकर ईर्ष्या करेंगे। मूल्य १० रुपया।

ये आठ पुस्तकें 'आरोग्य' के ग्राहकों को पौने मूल्यमें मिलेंगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

आवश्यक 'आरोग्य' से० आरोग्य मंदिर, गोरखपुर

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य–संबंधी उत्तम पुस्तकें

१.	CURE--THROUGH OSTEOPATHY by Dr. K. M. Modi	Price Rs 20/-
२.	MIND YOUR MENTAL HEALTH by Dr. Hardwari Lal Sharma	" Rs. 20/-
३.	भगवान बुद्ध : जीवन और दर्शन—ले० सिद्धातिस्स—अनु० श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
४.	रोगोंकी सरल चिकित्सा—ले० विट्ठलदास मोदी	१६-००
५.	योगासन—आत्मानंद	७-००
६.	उपवास-चिकित्सा—ले० बर्नर मैकफैडेन	६-००
७.	सुगठित शरीर—ले० डा० चतुर्भुजदास मोदी	१०-००
८.	दुग्ध-कल्प—(चौथा संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	४-००
९.	उठो—(चौथा संस्करण) ले० स्वामी कृष्णानंद	५-००
१०.	जल चिकित्सा—फादर कनाइप	८-००
११.	बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग—(दूसरा संस्करण) सं० श्री विट्ठलदास मोदी	१०-००
१२.	आहार-चिकित्सा—(चौथा संस्करण) श्रीअर्नाल्ड इहरिट	६-००
१३.	आदर्श-आहार—(सातवां संस्करण) डा० सतीशचन्द दास	५-००
१४.	उपवाससे लाभ—(सातवां संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
१५.	कच्चा खाने की कला—डा० सत्यप्रकाश	४-००
१६.	सर्दी-जुकाम खांसी—ले० डा० रैम्सस अल्सेकर	४-००
१७.	रोगों की नयी चिकित्सा—ले० लुई कूने	१२-००
१८.	जीने की कला -ले० विट्ठलदास मोदी	८-००
१९.	यूरोप-यात्रा—श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२०.	स्वास्थ्य कैसे पाया—सम्पादक श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२१.	प्राकृतिक जीवन की ओर—एडोल्फ जस्ट	१०-००
२२.	वैज्ञानिक मालिश—श्री सत्यपाल	६-५०
२३.	रोगों की अचूक चिकित्सा—ले० जानकीशरण वर्मा	४०-००
२४.	अचूक चिकित्सा के प्रयोग—ले० " "	१५-००
२५.	शिशु रोगोंकी गृह-चिकित्सा— " "	८-००
२६.	दैनन्दिन रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा—डॉ० कुलरंजन मुखर्जी	१५-००
२७.	स्त्री रोगों की गृह चिकित्सा—ले० डा० कुलरंजन मुखर्जी	१०-००
२८.	नीरोग होनेका सच्चा उपाय—डा० आर० टोम्ह ट्राल	४-५०
२९.	आकृतिसे रोगकी पहचान—डा० लुई कूने	४-५०
३०.	सूर्य नमस्कार—श्रीमंत बाला साहब पंत	१५-००
३१.	निरामिषाहार दर्शन—श्री जगदीश्वर जौहर	२५-००
32	—Nature Cure for Common Diseases—V. D. Modi	Price Rs. 14/-

(रोगों की सरल चिकित्सा का संक्षिप्त अनुवाद)

33	—Better Sight Without Glasses by Dr. Harry Benjamin	Price Rs. 9/-
34	—Philosophy of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-
35	—Practice of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-

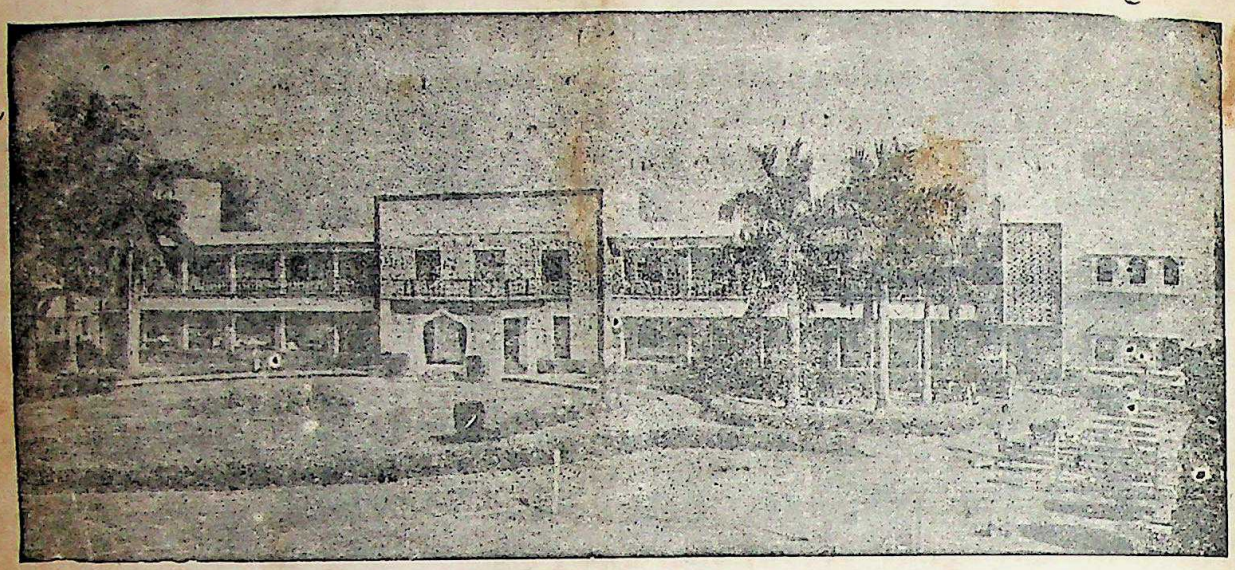
ऊपर की प्रथम इक्कीस पुस्तकें आरोग्यके ग्राहकोंको पौने मूल्यमें दी जायेंगी।

नोट :—पुस्तकोंके हर पार्सलपर रजिस्ट्रेशन चार्ज पौने तीन रुपया अलग लगता है। अर्थात्-आप एक रुपयेकी भी पुस्तक मंगायें तो रजिस्ट्रेशन चार्ज वजन चार्ज के अलावा पौने तीन रुपया लगेगा और दस रुपये की मंगायेंगे तो वजन खर्चके अलावा रजिस्ट्री खर्च पौने तीन रुपया ही लगेगा। अतः ग्राहकों को चाहिए कि, वे एक साथ अधिक-से-अधिक पुस्तकोंका आर्डर दें।

व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य-मंदिर २७३००३, गोरखपुर (उ० प्र०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



आरोग्य-मंदिरका नवनिर्मित भवन

यदि आप जीवनसे निराश हो चुके हैं?

समझ बैठे हैं कि आपका रोग जानेका नहीं, तो

प्राकृतिक चिकित्साका

सहारा लीजिए

यह शरीर मिट्टी, पानी, धूप और हवाका बना है और उन्हींके समुचित प्रयोगसे वह फिर नवीन हो सकता है। इसके अलावा 'आरोग्य-मंदिर' में

आपको प्राकृतिक चिकित्साके साधन जल, धूप, मिट्टी, वायु, आसन, प्राणायाम, मालिश, उपवास, युक्त आहारकी विधि करायी और बतायी जायगी। सूर्यकिरण-चिकित्सा, दुग्ध-कल्प और विचार-शक्तिके प्रयोगसे भी आप परिचित होंगे। अपना स्वास्थ्य लौटानेके साथ-साथ अपने कुटुम्बवालों और इष्ट-मित्रोंको प्राकृतिक साधनों-द्वारा रोगमुक्त और स्वस्थ रहनेकी सलाह देने लायक हो जायँगे।

विशेष जानकारीके लिए 'अरोग्य-मंदिर का परिचयपत्र मंगानेकी कृपा करें।

पत्र-व्यवहारका पता।

संचालक—आरोग्य-मंदिर

पोस्ट : आरोग्य मंदिर—२७३००३, गोरखपुर (यू० पी०)

तारका पता—'नेचर' (Nature) फोन नं० ३१६९

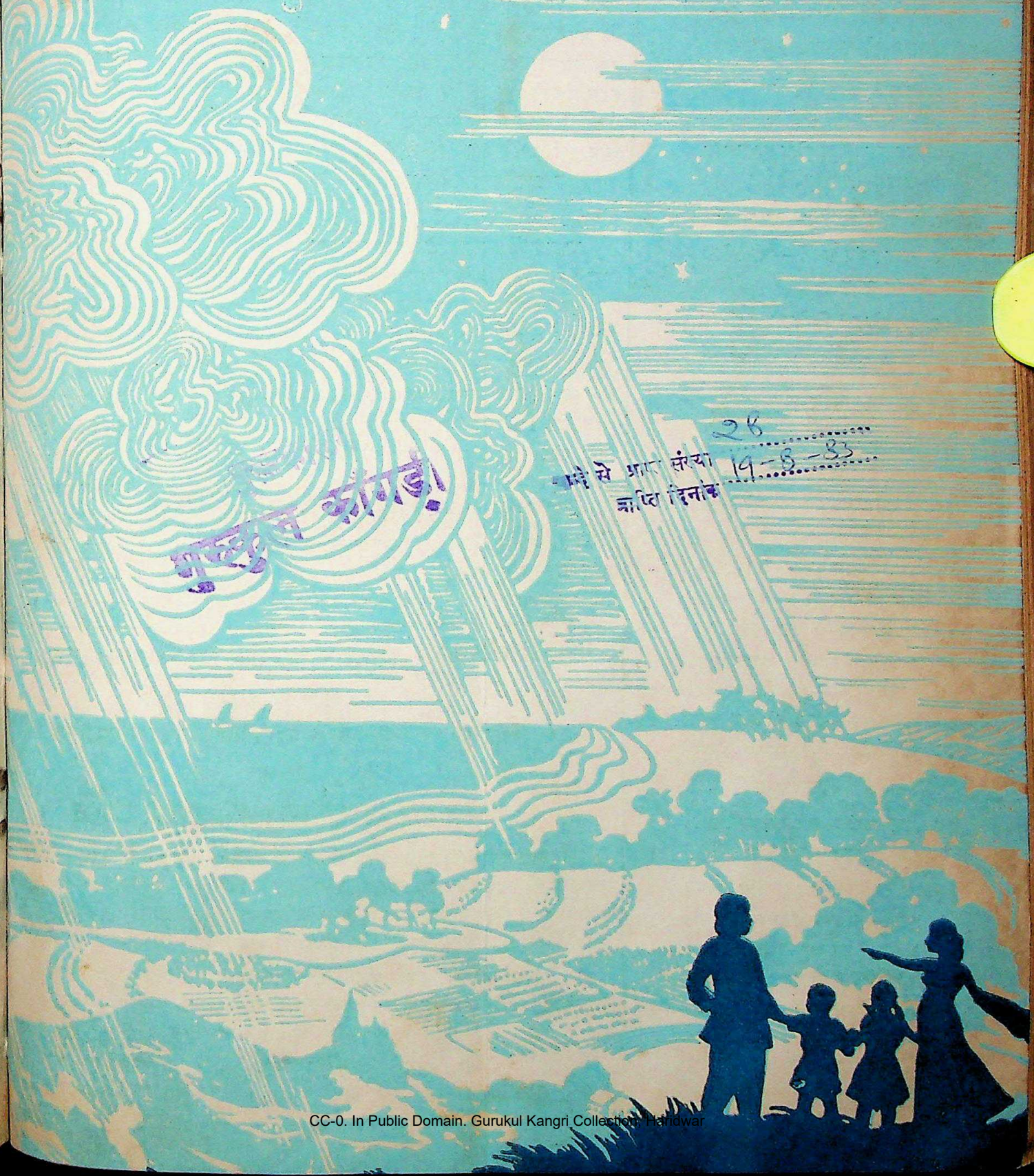
वार्षिक १८ रु०]—मुद्रक—अशोक महाजन, अशोक मुद्रण गृह, ९९, [illegible] मार्ग, इलाहाबाद [एक प्रति १ रु० ६० पै०

प्रकाशक—विट्ठलदास मोदी, आरोग्य मंदिर, गोरखपुर।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आरोग्य



गुरुकुल कांगड़ी
अंक से प्राप्त संख्या 26
प्राप्ति दिनांक 19-8-33

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहां क्या पढ़ें ?

1. रामायण स्वास्थ्य-प्रधान महाकाव्य—पं० अम्बालाल जोशी द्वितीय कवर
2. आराम नहीं काम—श्री दीनानाथ दुबे पत्रकार 1
3. विचार और मनुष्य—स्वामी कृष्णानन्द 2
4. उपवास : रोगमुक्ति का सशक्त साधन—श्री हार्वेशेल्टेन 2
5. जवानीका जोश—सम्पादकीय 3
6. फाटक बंद कर दें—श्री कपिल नारायण 4
7. प्राकृतिक चिकित्सा : जीवन और दर्शन—श्री विट्ठलदास मोदी 5
8. ऐस्पिरीन—श्री रासबिहारी माथुर 6
9. मठा—जान हार्वे केल्लाश 7
10. दही : एक आश्चर्यकारी खाद्य—शालिनी होल्कर 7
11. कुंठा से मुक्ति प्राप्त करें—श्री श्रीराम दलपत भाई देसाई 9
12. अपने-अपने अनुभव 10
13. पायरिया से मुक्त रहना बड़ा आसान है—डा० विद्यासागर 11
14. कष्टार्त्तव—डा० एलिसा ड्रमर 12
15. क्या आपका बच्चा एक समस्या है—श्री विश्वम्भर नाथ शुक्ल 13
16. सरवाइकल स्पोण्डिलाइटिस...—श्री रामावतार शर्मा 15
17. शक्ति देने वाले आहारोंसे सावधान—थंकम्मा जैकब 17
19. गुरुजनों का कहना है 19
19. रोगों ने मेरे शरीरको अपना घर बना लिया था—श्री हरिनारायण यादव 21
20. प्रश्नोत्तर 23

रामायण स्वास्थ्य-प्रधान महाकाव्य

पं० अम्बालाल जोशी

श्रीमद्वाल्मीकीय रामायणमें स्वास्थ्य और स्वस्थवृत्त को बहुत महत्त्व दिया गया है। प्रत्येक स्थान पर एक पात्र दूसरे से मिलने पर यह प्रश्न पूछा करते थे कि, "आप स्वस्थ तथा सानन्द तो हैं?" रामने निषादराज गुरुसे मिलते ही संतोष व्यक्त किया—"पश्यामि ह्यरोगं सह बान्धवैः" (अयोध्याकांड, सर्ग 50, श्लोक 42)—मैं तुम्हें अपने बंधुओं के साथ स्वस्थ देख रहा हूँ, यह संतोष है।

रामायणमें स्वास्थ्य दो प्रकार का माना गया है—(1) मानसिक स्वास्थ्य तथा (2) शारीरिक स्वास्थ्य। यह स्पष्ट है कि, एकके बिगड़ने पर दूसरा भी विकृत हो जाता है। कवि ने इस बातको अधिक स्पष्ट करनेकी नीयतसे 'शरीरो मानसो वापि" (अयोध्याकांड, सर्ग 18, श्लोक 12) कहकर शारीरिक और मानसिक स्वस्थता का उल्लेख किया है।

जहाँ 'ज्वर' शब्दका प्रयोग कवि ने किया है, वहाँ मानसिक शारीरिक अस्वस्थता तथा तापमेंसे एकका संकेत प्राप्त होता है।

रामायणमें जहाँ सम्पूर्ण रूपसे स्वस्थ व्यक्तिका नामोल्लेख किया है, वहाँ उसे नारायण-रूप भगवान् की संज्ञा दी है—'नारायण मनामये' (युद्धकांड 72।11) और, ऐसे व्यक्ति केवल भगवान् राम थे।

जहाँ कहीं भी किसी व्यक्तिके स्वस्थ रहनेकी कामना की गयी है; वहाँ—सर्वथा नित्यमनामयम्" कहकर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्यकी कामना व्यक्तकी गयी है—आप सभी तरह से स्वस्थ रहें। जहाँ कहीं 'अरोग' शब्द का प्रयोग हुआ है, वहाँ भी उभय प्रकारके स्वास्थ्यका तात्पर्य है समझा जाना चाहिए।

रामायणमें स्वस्थ व्यक्तिको पुनः स्वस्थ बतानेके लिए एक शब्दका प्रयोग किया गया है। वह है—'स्वस्थतरोऽभवत्' (उत्तर कांड सर्ग 25, श्लोक 1) रामायणमें ऐसे व्यक्तियों का भी उल्लेख है, जो सदा स्वस्थ रहे। अयोध्यापुरीके लोगोंके लिए 'आयुर्निरामय प्राप्त' कहकर उनके नित्यप्रति स्वस्थ रहनेका उल्लेख किया है। यहाँ तक कि, रामायण को 'आयुष्यमारोग्यकरं' (युद्धकांड, सर्ग 12 श्लोक 125) कहकर आयु निरोगकर कहा गया है।

(शेष पृष्ठ २२ पर)

गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्युटिक्स

(स्थापित १९६२ ई०)

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रेमी-संस्थान (रजिस्टर्ड) द्वारा संचालित

सूचना

पत्र द्वारा प्राकृतिक चिकित्साकी शिक्षा

प्राकृतिक चिकित्साके प्रचारकी दृष्टिसे पत्रद्वारा प्राकृतिक चिकित्साकी शिक्षा देने की व्यवस्था की गयी है। एक वर्षतक घरपर हमारे निर्देशनमें प्राकृतिक चिकित्साका अध्ययन करें, फिर दो मासतक प्राकृतिक चिकित्साकी व्यावहारिक शिक्षा लें। परीक्षा पास करने पर एन० डी० डाक्टर आफ नेचुरौथी की डिग्री दी जायेगी।

अच्छा स्वास्थ्य, अच्छी आदतें, हिंदीके जानकार, २० वर्षसे अधिक उम्रके ही शिक्षार्थी अध्ययनके लिए लिये जायेंगे। एक रुपए का डाक टिकट भेजकर पाठ्यक्रम एवं प्रवेश-पत्र मंगवायें।

रजिस्ट्रार, गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्युटिक्स

पो० आरोग्य-मंदिर २७३००३, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

वर्ष ३७ अंक २

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आरोग्य

[शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सर्वश्रेष्ठ पत्र]

अगस्त १९८३

प्रधान संपादक
विट्ठलदास मोदी

संपादक
विमलकुमार मोदी

वार्षिक १८ रुपया
एक अंक १ रुपया ६० पैसा

'आरोग्य'-कार्यालय
गोरखपुर (उ० प्र०)

आराम नहीं काम

श्री दीनानाथ दुबे पत्रकार

कुछ दिन पूर्व एक अमरीकी फर्मने जापान में अपनी शाखा खोली। अमरीका एक संपन्न देश है। वहाँ थोड़े समय काम करके कम परिश्रमसे भी लोग काफी पैसा कमा लेते हैं; पर यह स्थिति जापानमें कहाँ? वहाँके लोग मेहनती होते हैं, परिश्रमको वे अपनी शारीरिक संपत्ति मानते हैं। जो मेहनत नहीं करता, वह अस्वस्थ रहता है और समाजको विपन्न करता है। यह धारणा प्रत्येक जापानी नागरिक में पायी जाती है। अमरीकी फर्नको इसका क्या पता था!

दूसरे देशमें जाकर लोग साधारणतया अपने देश की उदारता ही दिखानेका प्रयास करते हैं। अमरीकी उद्योगपति ने भी वही किया। उसने कर्मचारी जापानी ही रखनेका फैसला किया। साथ ही यह भी निश्चय किया कि, अमरीकी कानूनके अनुसार सप्ताहमें केवल पाँच दिन ही काम होगा और शनिवार तथा रविवार को छुट्टी रहेगी।

साहब बहादुर का विश्वास था कि, इस उदारतासे जापानियोंपर बड़ा असर होगा। वे लोग प्रसन्न होकर दुआएँ देंगे। पर, एक दिन फर्मके मैनेजर ने देखा कि, फर्मके सभी कर्मचारी विरोधमें प्रदर्शन कर रहे हैं, तो उसके आश्चर्यका ठिकाना न रहा। अधिकसे-अधिक सहूलियत दी गयी है; फिर भी कर्मचारी विरोध कर रहे हैं। फर्मका मैनेजर एकाएक यह बात समझ न सका।

वे तो अल्पबुद्धिके लोग होते हैं, जो अधिकसे अधिक आराम पाना सौभाग्य समझते हैं। आलस्य तथा अकर्मण्यताके कारण जो रोग और दारिद्रय छाये रहते हैं, उनकी ओर हमारा कदाचित् ध्यान ही नहीं जाता। यह बात समझ ली गयी होती तो आज सैकड़ों भारतवासी भी रोग, कर्ज आदिसे बच गये होते।

यह गुर जापानी भाइयोंसे सीखो। आखिर विरोधका कारण जाननेके लिए मैनेजरने कर्मचारियोंके पास जा कर पूछा, "आप लोगोंको क्या तकलीफ है?"

"तकलीफ" उन लोगों ने उत्तर दिया, "तकलीफ यह है कि, हमें दो दिन की छुट्टी नहीं चाहिए। हमारे लिए एक ही छुट्टी पर्याप्त है।"

"ऐसा क्यों?" पूछे जाने पर उन्होंने बताया, "आप लोग समझते होंगे कि, अधिक आराम देनेसे हमारी खुशी बढेगी, यह आपका भ्रम है। अधिक आराम होनेसे हम आलसी बन जाएँगे, परिश्रमके काममें हमारा मन नहीं लगेगा और उसका दुष्प्रभाव वैयक्तिक तथा राष्ट्रीय जीवन पर पड़ेगा। हमारा स्वास्थ्य खराब होगा। छुट्टीके कारण इधर-उधर घूमेंगें, हमारा अपव्यय बढ़ेगा जो छुट्टी हमारा स्वास्थ्य गिराये और हमें आर्थिक भार से दबा दे, ऐसी छुट्टी हमारे जीवनमें बिल्कुल नहीं खपती।"

अमरीकी मैनेजर उनकी इस आदर्शवादिता पर मुस्कुराए बिना न रह सका। उसे कहना पड़ा, "जापानी भाइयो, आपकी समृद्धि तथा शीघ्र सफलता का रहस्य हम आज समझे। सचमुच परिश्रम तथा पुरुषार्थ ही समृद्धिकी कुंजी है। आप लोग कभी निर्धन और असवस्थ नहीं रह सकते।"

श्रमनिष्ठा :

यह छोटा-सा उदाहरण इस बातका प्रमाण है कि, जापानने जो आशातीत प्रगति की है और विश्व अर्थ-व्यवस्थामें आज उसका जो तीसरा स्थान है, उसका मूल कारण यही है। कुछ लोगों का ख्याल है कि, सन् 2000 तक जापानमें प्रतिव्यक्तिकी आय संसारमें सबसे अधिक हो जायेगी। जापानमें औद्योगीकरण बहुत ही तीव्रता से तथा सफलतापूर्वक हुआ है। इसके क्या कारण हो सकते हैं? यह एक ऐसा प्रश्न है, जिसका शब्दों में उत्तर नहीं दिया जा सकता। हाँ, प्रगतिके मूलमें जापानियोंकी श्रमनिष्ठाके कुछ दृष्टान्त पठनीय हैं।

(शेष पृष्ठ २० पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विचार और मनुष्य

स्वामी कृष्णानन्द

जिन विचारोंको आप अपने मनमें सदैव स्थान देते रहते हैं, उन्हें सचेत मस्तिष्क आपके अचेत मस्तिष्कतक पहुँचा देता है और वही आपकी 'विचारधारा' कहलाते हैं। यदि आप अपनी विचारधाराको उच्च करना चाहते हों तो मनमें किसी हीन विचारके आते ही अपनी इच्छा-शक्तिद्वारा उसे भगा दीजिए और उसकी जगह किसी ऊंचे उठानेवाले विचारकी ओर अपना ध्यान ले जाइए। हीन विचार स्वयं चला जायगा; क्योंकि मस्तिष्कमें एक समयमें एक विचार ही पूरी तरह स्थान पा सकता है।

यदि आप हर गलत विचारको आते ही हटा दें और उसकी जगह एक सही विचार बिठा दें, तो धीरे-धीरे आपके मानसिक वृत्ति ऐसी हो जायगी कि, फिर वह केवल सही विचारोंको ही आकर्षित करेगी। विचार धीरे-धीरे आदत बनते हैं।

कल्पना इच्छा-शक्तिकी सहायिका है, दृढ़ विचारोंके निर्माणमें इसकी सहायता लीजिए। सोचिए कि, आप शक्ति, निर्भीकता, हिम्मत, आशा, कार्यकुशलताकी मूर्ति हैं और उस मूर्तिको उन सारे गुणोंसे सजाइये, जिनके धनी आप बनना चाहते हैं। कल्पना में देखिए कि, कठिन-से-कठिन परिस्थितियोंका मुकाबला आप बहुत योग्यतापूर्वक और सफलतापूर्वक कर रहे हैं। जिस उच्चतम स्थानतक आप पहुंचना चाहते हैं उसका चित्र स्पष्ट बनाइए और विचार, लक्ष्य, इच्छा और आकांक्षाओंको उसकी प्राप्तिमें लगा दीजिए।

अपने प्रति ईमानदार और आदर्शकी प्राप्तिके लिए कटिबद्ध रहिए, फिर आप देखेंगे कि, प्रतिदिन आप अपने आदर्शके निकट पहुँचते जा रहे हैं।

सच्ची हिम्मत शोर नहीं मचाती, बल्कि वह शांत प्रयत्नरूपमें प्रकट होती है। यदि आप काममें लगे रहना जान लेंगे, तो आपको

(शेष पृष्ठ २२ पर)

उपवास : रोगमुक्तिका बड़ा सशक्त साधन

श्री हार्वे शेल्टन

रोगोपचारकी दृष्टिसे बुद्धिमत्तापूर्ण ढंगसे किया गया उपवास किसी अन्य चिकित्साकी अपेक्षा कहीं अधिक उपयोगी और हितकर सिद्ध हुआ है।

जिन लोगोंका विचार है कि, "उपचारकी दृष्टिसे उपवास करना या कराना एक हानिकर पद्धति है, "उनको सम्भवतः इस उपचार-पद्धतिका कोई अनुभव नहीं होता। निश्चय-ही बहुत-से ऐसे लोग मिलेंगे, जो बिना अपने पर अथवा किसी रोगी पर उपवास के प्रतिफलके अनुभव किये बिना इस परम सुदृढ़ और लाभकारी पद्धतिके विरोधमें मत प्रकट करते फिरते हैं।

लेखकने अपने चिकित्सा-कार्यके 30 वर्षोंमें हजारों व्यक्तियोंको उपवास-चिकित्सा दी है। मेरा ही नहीं, जिस किसीने उपवास-चिकित्साका अनुभव किया होगा, यही कहेगा कि, चिकित्साकी यह अद्वितीय अपद्धति है। और, किसी अन्य चिकित्साकी तुलनामें कहीं अधिक रोगोंमें लाभकारी सिद्ध होती है।

उपवासकी निन्दा करने वालोंमें वे लोगभी हैं, जो अपना वजन और अतिरिक्त चरबी कम करनेकी दृष्टिसे अपना आहार बेतरह कम करके अपना स्वास्थ्य नष्ट किये होते हैं। ऐसे लोगोंका कहना है कि, इससे रोगोंसे प्रतिरोध करनेकी शक्ति कम हो है। और, इसके फलस्वरूप रोगग्रस्त होनेकी आशंका बढ़ जाती है।

मैंने जितनेभी रोगियोंको स्वास्थ्य-लाभके लिए उपवास कराया, उनमें किसीमें रोग-प्रतिरोध शक्ति घटते मैंने नहीं देखा। बल्कि, मेरा अनुभव तो यह है कि, उनमें रोगसे संघर्ष करनेकी शक्ति बढ़ जाती है। यह एक परम सत्य है कि, सही रूपमें उपवास करनेसे रोगी रोगके प्रतिरोधमें अधिक सक्षम हो जाता है। यहाँ समझ लेनेकी एक बात यह है कि, उपवाससे मांसपेशियोंमें जो अस्थायी कमजोरी आती है, वह व्यक्तिकी जीवनी-शक्तिकी कमी नहीं है।

मेरा अपना अनुभव है कि, उपवास जीवनी शक्ति और ऊर्जस्विताका अभिवर्द्धन करने वाला है। मैंने देखा है कि, अति गम्भीर 'इंफेक्शन'से ग्रस्त रोगी उपवास-द्वारा अत्यल्प कालमें स्वास्थ्य-लाभ कर लेते हैं।

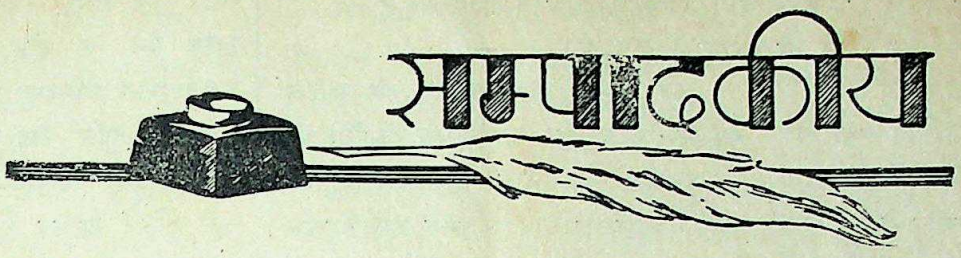
उदाहरणके रूपमें मैं जीर्ण 'साइनसाइटिस' के एक रोगीकी चर्चा करना चाहता हूँ। वह वर्षोंसे इस कष्टसे ग्रस्त रहता है। इस बीच उसके कितनी ही बार निरर्थक आपरेशन हुए होते हैं और वह अनेक प्रकार की दवाइयाँ खाये होता है। फिर, ऐसा रोगी जब उपवास करके रोगमुक्त होता है और इंफेक्शनके पाशसे छूटता है, तब क्या यह प्रमाणित नहीं हो जाता कि, उपवास आदमीको 'इंफेक्शन'-मुक्त करता है——न कि, इंफेक्शनसे ग्रस्त होने की उसकी आशंका बढ़ जाती है।' 'साइनासाइटिस' अकेला 'इंफेक्शन' वाला रोग नहीं है, जिससे मुक्ति दिलानेमें उपवास समर्थ हो। जो बात 'साइनासाइटिस'के लिए सत्य है, वह सभी अन्य 'इंफेक्शनों'के लिए भी उतनी ही सत्य है।

उपवासके सम्बंधमें एक आपत्ति और की जाती है। वह यह कि, उपवास-कालमें शरीरको खाद्य-पदार्थोंसे प्राप्त होनेवाले आवश्यक खनिज लवणों तथा पोषणोंकी आपूर्ति बंद कर देनेसे शरीर क्षत होता है। यद्यपि यह सत्य है कि, उपवास-कालमें शरीरमें संचित विटामिनों और खनिज लवणोंकी मात्रामें थोड़ी कमी होती है; पर इस तथ्य पर विचार करनेकी कोई आवश्यकता नहीं है; क्योंकि कोषाओंका स्वास्थ्य इतना उन्नत हो जाता है कि, जब पुनः भोजन देना प्रारम्भ होता है, तब वे आपूर्त्ति करनेमें कहीं अधिक सक्षम हुए होते हैं। उपवासके फलस्वरूप शरीरसे 'टाक्सिक' द्रव्य निकल जाते हैं और रासायनिक दृष्टिसे शरीर अधिक उन्नत हो जाता है। अतः, पोषण न मिलनेसे शरीरके क्षत होनेकी बात पूर्णतः उपेक्षणीय है।

(शेष पृष्ठ १८ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



जवानीका जोश

ऐशकी जिंदगी अदामीको बरबाद कर देती है—उसकी तंदुरुस्तीको भी ! ऐशो-आराममें रहनेसे आदमी ढीला हो जाता है, उसका शरीर सुकुमार हो जाता है और मांस-पेशियाँ शिथिल !

भारतके लोगोंका स्वास्थ्य धीरे-धीरे खराब होता जा रहा है, कहना चाहिए कि, उसकी तंदुरुस्तीको घुन तेजीसे खा रहा है। अगर ज्यादा नहीं, सिर्फ पचास वर्षके पहले और अबके लोगोंकी जवानीकी तस्वीरोंका मिलान किया जाय तो यह मिलान आपको चौंका देनेवाला होगा। तंदुरुस्तीमें यह कमी सिगरेट, तंबाकू, चाय, काफीके चलन और भोजन-संबंधी अनेक भूलोंकी वजहसे आयी है। आजका आदमी पचास वर्षके पहले की आदमीसे ऊंचाईमें छोटा होता है, वजनमें कम होता है और उसमें शक्ति भी कम होती है। साधारणतः आजके आदमीका पौरुष पैंतीससे चालीस वर्षकी उम्रमें खतम हो जाता है। ऐसा अनेक तरहके दुराचारोंकी—स्वास्थ्य-संबंधी और मनसंबंधी—वजहसे और पुरुष-त्वपूर्ण जीवनके लिए जिन नियमोंपर चलना जरूरी है, उनपर न चलनेकी वजहसे होता है। इस दशाके कारण हर आदमीको जो नुकसान पहुँचा है, उसका अंदाजा लगाना कठिन है। इससे जहां व्यक्तिमें जीवनका आनंद उठानेकी शक्ति कम हो गयी है वहां जीवनमें जोश कम पड़ जानेकी वजहसे देशके लिए उसका नुकसान यह हुआ है कि, बड़े-बड़े कामोंको हाथमें लेने लायक आदमियोंकी कमी हो गयी है।

मैंने अभी एक पत्रिकामें एक लेख पढ़ा है कि, जिंदगी चालीस वर्षकी उम्रसे शुरू होती है। क्यों न ऐसा कहा जाय कि, जिंदगी पचास, पचपन या साठ सालकी उम्रसे शुरू होती है। मामूली तौरसे जबतक आदमी तीस-पैंतीस वर्षका नहीं हो जाता, समझ ही नहीं पाता कि, जिंदगी क्या है? और, न तबतक वह इस बातकी जानकारी कर पाता है कि, उसमें कौन-सी ताकतें खास तौर पर हैं। तबतक तो वह अपनी शक्तियोंके संतुलनमें ही लगा रहता है, जो कि, धीरे-धीरे बढ़कर वहाँतक पहुँचती हैं। तबतक तो वह जिंदगीके खेलका अध्ययन ही करता रहता है। सचमुच जिंदगी तो एक खेल ही है और अगर आप किसी खलमें जीतना चाहते हैं, तो आपको खेलके सारे फैलावको बारीकीसे अध्ययन करना होता है।

अधिकतर लोग अपनी शक्तिको अंधेकी तरह लुटाते रहते हैं। भविष्यका वे कभी खयाल नहीं करते। वे आज जीना चाहते हैं और कल ! अगला साल और उसके बादके साल उनकी आंखोंके लिए बड़ी दूरकी चीज हैं। इनके बारेमें सोचनेकी उन्हें फुरसत ही नहीं होती। शरीर—रक्त और मांस-मज्जाके उस घरकी ओर, जिसमें उन्हें अपने अंतिम श्वासतक रहना है—शायद ही कभी ध्यान दिया जाता है। फिर, उसमें सजीवता और तेजी कैसे बनी रहे?

जबतक जवानीका जोश कायम रखा जा सके, तबतक शरीरमें पौरुष या पुरुषत्व रहना ही चाहिए और यह जोश पचास, साठ, सत्तर वर्षकी उम्रतक और कभी-कभी अस्सी वर्षसे अधिककी उम्रतक भी कायम रखा जा सकता है। जब यह जोश पुरुषमेंसे चला जाता है, तब उसमें बच ही क्या रहता है? उसकी महत्त्वाकांक्षाकी भावना शिथिल पड़ जाती है और कइयोंमें तो बिल्कुल खतम हो जाती है। यह जोश ही तो है, जो जीवनमें लगाव और रस भरता है। इसके अभावमें शरीर मांस और मज्जाका कुरूप ढेर बनकर रह जाता है।

मनुष्य अपना यह दुःखांत अंत स्वयं लाता है। उसका ऐसा अंत हो, इसकी आवश्यकताको कौन स्वीकार करेगा, और न यह स्वाभाविक ही है।

कई औषधोपचारकोंका यह कहना है कि, पुरुषमें भी स्त्रियोंके मासिक बंद होनेकी उम्रके निकट एक बड़ा परिवर्तन होता है और उनमें एकाएक मधुर रसका खात्मा हो जाता है। उनका यह विचार उनके बहुतसे वहमोंमेंसे सिर्फ एक है।

अगर पुरुषमें कोई परिवर्तन होता दिखायी दे, तो यदि वह अक्लमंद है, तो उन कारणोंका अध्ययन करेगा जो उसमें यह शिथिलता ला रहे हैं और ऐसे अनेक कारण हो सकते हैं, जिनसे ऐसा होता है। भोजनकी गलतियां, शराब और नशीली चीजोंका इस्तेमाल, कसरतसे किनाराकशी, ब्रह्मचर्यका अभाव

(शेष पृष्ठ २० पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फाटक बंद कर दें।

श्री कपिल नारायण

आपको ऐसे लोग मिले होंगे, जो अतीतकी असफलताओं को भूलनेमें असमर्थ हैं। वे अच्छी दशामें भी बुराई ही देखनेके अभ्यस्त होते हैं। इसका कारण यह है कि, वे ऐसा मानते हैं कि, भविष्य उससे भी बुरा होने वाला है।

जिस सिद्धान्तकी प्रस्तुत लेखमें मैं चर्चा करने जा रहा हूँ, उसे मेरे पिताने समझाया था। मेरे मकानके सामने एक 'लान' था। उसके चारों ओर बाड़ लगी थी। अन्दर फूलों की क्यारियाँ थीं। फूलोंकी उन क्यारियोंको मैं गर्वसे देखता था। बाड़के एक स्थान पर, जहाँसे घरके दरवाजे तक रास्ता था, एक फाटक था। यह एक अ-लिखित कानून-सा था कि, जो भी उस रास्ते से गुजरे फाटक बंद करके तब आगे बढ़े।

मुझे स्मरण है कि, एक दिन मेरे पिताजी ने मुझसे कहा था—"फाटक बंद करके आगे बढ़नेकी आदत जीवनके लिए बड़ी ही महत्त्व-पूर्ण है। जीवनमें अतीतका फाटक बंद करनेके बाद ही आगे बढ़ पाना सम्भव है।"

"अतीत अतीत है। उसका फाटक बंद कर दें। उसे वर्तमान पर कतई हावी न होने दें।"

इस विचारको ध्यानमें रखकर भविष्यमें चलनेकी योजना बनायें। हममें इतनी बुद्धि-मत्ता और इतनी हिम्मत होनी चाहिए कि, जो भूलने योग्य है, उसे भूल जायें—अतीतका फाटक बंद कर दें!

मेरे पिता भी कहा करते थे कि, "शिक्षा आदमीको अकेला चलनेमें समर्थ बनाती है। आदमी अपने पैरों पर तभी खड़ा हो सकता है, जब बड़े सुस्पष्ट रूपमें अतीत को विदाई का नमस्कार कहनेमें समर्थ हो।"

इसे 'उज्जवल भविष्य का गुर' मान लीजिए। अपने अतीतका फाटक बंद करके तब आगे बढ़िए।

पर, कौन-से फाटक? अनेक फाटक हैं, जिन्हें बंद करना होगा। उनमेंसे मैं यहाँ कुछकी चर्चा करना चाहूँगा। यदि उनमें कुछ महत्त्व वाले फाटक खुले रह गये, तो वे भविष्यको कुंठाग्रस्त बनाते रहेंगे।

हमें अपनी असफलताओं का फाटक बंद कर देना चाहिए, असफलाओं को पीछे भी सिद्धान्तकी एक बात है। असफलताएं बहुत बड़े शिक्षक हैं। हम उनसे प्राप्त शिक्षा-से लाभान्वित हो सकते हैं; उनसे उपलब्ध शिक्षा ग्रहण करनेके बाद, फाटक ऐसा बंद करना चाहिए कि, उसकी परछाई भविष्यकी उज्ज्वलता को मलिन न करने पाये।

मुझे विश्वास है कि, आपको ऐसे लोग मिले होंगे, जो अतीत की असफलताओंको भूलनेमें असमर्थ हों। वे अच्छी दशामेंभी बुराई ही देखनेके अभ्यस्त होते हैं। इसका कारण यह है कि, वे ऐसा मानते हैं कि, भविष्य उससे भी बुरा होने वाला है। उनके लिए जीवनकी ज्योति मद्धिम हुई रहती है। उनकी दृष्टि सदोष और क्षमताहीन होती है। हतोत्साह उनके जीवनको धूमिल बनाये रहता है। वे अपना जीवन असफलताओंको स्मरण करते बिताते हैं।

ठीक है, अतीतमें यदि असफलता आपके हाथ लगी है, तो आप उससे सबक सीखें। और, फिर फाटक बंद कर दें। बहुत सम्भव है कि, आपका भविष्य सफलताओं वाला हो। गेटेने इस प्रसंगमें एक ऐसी बात कही है, जो हम सबको याद रखने योग्य है:

"हम सबके लिए परम सत्य यह है कि, भले ही अतीत दूषित रहा हो; पर भविष्य निश्चय ही उज्ज्वल होगा।"

अतीतके दुःखवाले फाटकको हमें ठीक-ठीक बंद कर देना चाहिए। दुःख और चिन्ता में जीवन बितानेका अर्थ है, अतीतका फाटक खुला रखना और स्वर्णिम भविष्यके फाटक-को बंद रखना। ऐसे लोग जीवन जीना छोड़-कर मात्र अपना अस्तित्व किसी तरह बनाये रहते हैं।

बीती ताहि विसारि दे

बीती ताहि बिसारि दे, आगे की सुधि लेई
जो बनि आवै सहज में, ताही में चित देइ
ताही में चित देह, बात जोई बनि आवै
दुर्जन हँसै न कोइ, चित में खेव न पावै
कह गिरिधर कविराय, वहै कर मन परतीती
आगे की सुधि लेइ, समुझि बीती सो बीती

विश्वास मानिए—"सभी दिन एक-से नहीं होते! अतीत के दुःखकी माला जपते रहनेसे कुछ मिलने वाला नहीं है। वह आपके वर्तमान और भविष्यको और भी दुःखमय मात्र बनायेगा।

आगेके प्रशस्त भविष्यके लिए जीनेका अर्थ है—कुछ रचनात्मक काम करना, दूसरों के हितमें जुटना। जिन दिनोंकी कल्पना वह दुःखमय रूपमें करता रहा है, उसे आनन्दमय जीवन देगा और व्यक्ति सुखकी अनुभूति करेगा।

ईसाइयोंकी अंत्येष्टि क्रियामें एक बड़ा अच्छा वाक्य कहा जाता है। मैं उसे सदा याद किया करता हूँ—

"हे ईश्वर! जो शेष हैं, उन्हें वह सम्मो-हन प्रदान करें, जो जीवन और एक-दूसरेसे प्रेम करने वालोंको प्राप्त होता है। उनमें अपने अपूर्ण कामोंको हिम्मतसे पूर्ण करनेकी उत्कंठा प्रदान करें, जो निष्ठा तथा समझसे पूर्ण किये जा सकते हैं।"

यहाँ हम फाटक बंद करनेकी जो बात कर रहे हैं, उसका यह अर्थ नहीं है कि, हम स्मृति से निकाल दें और और भूल जायें। हमारा उद्देश्य है कि, स्मृति हमें वह शक्ति दे कि, हम दुःख वाले फाटकको बंद करके वर्तमानके रचनात्मक युगमें जुट सकें।

हमें आध्यात्मिक उपलब्धियोंका भी फाटक बंद कर देना चाहिए। उसके भ्रममें आपको कितनेही लोग जीते मिलेंगे। वे समझते हैं कि, सोद्देश्य और आनन्दमय जीवन-के लिए, जितनी आत्मिक शक्ति अपेक्षित है, वह पूर्ण रूपसे उनमें है। ऐसे लोग अपनी आध्यात्मिक उपलब्धिसे आत्म-तुष्ट रहते

(शेष पृष्ठ ४ से आगे)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राकृतिक चिकित्सा, जीवन और दर्शन

श्रीविट्ठलदास मोदी

मेरे जवान दोस्त !

आरोग्य के गत दो अंकोंमें प्रकाशित डा० सिधवा और डा० लक्ष्मीके लेखों के संबंधमें आपके विचार जाने। आजकी प्राकृतिक चिकित्साका रूप हिन्दुस्तानमें विदेशसे आया है और इसलिए यह आधिभौतिक (शारीरिक) रोगोंकी चिकित्सा मात्र अपने साथ लाया है। इस तरहसे यह पंगु बन गयी है। बड़ी खुशी होती है, यह देखकर कि, आपके सामने इसके आधिदैविक और आध्यात्मिक पहलू-भी हैं। गांधीजी जब राम-नामसे सब रोगोंके नाशकी बात कहते थे तो साधारण जनकी कौन कहे, प्राकृतिक चिकित्सक भी चक्करमें पड़ जाते थे। यदि इस पहलूको वे समझ लें तो उनके और रोगी—दोनोंके लिए चिकित्सा करना और कराना आसान हो जाय।

विश्वासकी पूंजी

बिजलीकी कौन कहे, मैं प्राकृतिक चिकित्सामें एनिमाके सिवा और किसी बाहरी साधनकी आवश्यकता नहीं समझता। हमारे पास सबसे बड़ी पूंजी इस विश्वासकी होनी चाहिए कि, कुदरत ही अच्छा करती है। जब बड़े साधु-महात्मा एक चुटकी राखसे बड़े-बड़े रोग मिटा देते हैं, तो सर्वशक्ति रूप प्रकृतिमाताको मिट्टी पानी, धूप और हवाके सिवा रोग दूर करनेको और क्या साधन चाहिए? चिकित्सासे अधिक चिकित्सककी समझमें यह आना आवश्यक है कि, रोगको कोई बाहरी शक्ति दूर नहीं करती, शरीरमें वास करनेवाली—जीवनशक्ति ही दूर करती है। वही शक्ति जरूरत पड़नेपर शरीरको निर्मल करनेका प्रयास करती है, और उसीका नाम रोग है।

यदि रोगीको विश्वास हो जाय कि, वह अपने-आप अच्छा हो रहा है, दवा देनेवाले तो उसके पैरोंमें गुलामीकी जंजीर डालते हैं, उसकी देहका नाश करते हैं तो वह अपना इलाज अपने हाथ में ले लेगा। उसको इसकी जरा भी चिंता न होगी कि, कितने दिन लगेंगे। वह प्राकृतिक चिकित्साको नहीं, प्राकृतिक जीवनको अपनायेगा, जो सदा स्वस्थ, सुख-शांतिपूर्वक रहनेका एकमात्र मार्ग है। जो चिकित्सक सीधे-सरल साधनोंको छोड़कर टेढ़े-मेढ़े, विचित्र और साधारण बुद्धिके आदमीकी समझके परे, साधन और उपचार-यंत्र अपनाता है, वह किसी औषधोपचारकसे कम नहीं है। वह डाक्टर-वैद्योंकी भांति ही रोगियोंको अपना गुलाम बनाये रखना चाहता है। प्राकृतिक चिकित्सालयका काम केवल ऐसा वातावरण देनेका होना चाहिए, जिसमें कमजोर इच्छाशक्तिवाले व्यक्ति भी प्राकृतिक जीवनका अभ्यास सरलतापूर्वक कर सकें।

चिकित्साका उपयुक्त स्थान

प्राकृतिक चिकित्सा तो गांवमें ही रहकर हो सकती है; क्योंकि प्राकृतिक जीवन वहीं व्यतीत किया जा सकता है। गड़बड़ तो वहां हुई, जहां प्रकृतिके साथ चिकित्सा जुड़ गयी; क्योंकि हर चिकित्सा शहरमें होती है और शायद अच्छी-से-अच्छी यानी खर्चीली-से-खर्चीली! अतः, प्राकृतिक चिकित्सा शहरमें ही हो सकती है—इस भ्रममें लोग पड़े हुए हैं। हमारे उदीयमान प्राकृतिक चिकित्सकोंने भी जनताके इस भ्रमको दूर करनेका प्रयत्न नहीं किया। बल्कि वे अपनी चिकित्साको —प्राकृतिक चिकित्साको—शहरवालोंके नजदीक ले गये। भूल गये कि, जहां हवा, धूप, पानी और भोजन अपने प्राकृतिक रूपमें नहीं मिल सकते, वहां प्राकृतिक जीवन कैसे बिताया जा सकेगा और उसमें चिकित्साका —शरीर-शोधनका—गुण कहां होगा?

असलमें प्राकृतिक चिकित्साका इस शहरी सभ्यतासे ही विरोध है। गांधीजी जो चरखे, ग्राम-सेवा और प्राकृतिक चिकित्साको साथ रखते थे, वह मात्र इसीलिए। जो लोग प्राकृतिक चिकित्साको शहरोंमें बसाना चाहते हैं, वे आगे-पीछे इसका दम घोटकर मार डालनेवाले सिद्ध होंगे।

शहरमें गया हुआ मजदूर मिल-मालिककी तरह अधिक-से-अधिक धन कमानेकी इच्छा करने लगता है, अधिक-से-अधिक श्रम करता है और श्रमके और घरसे दूर रहनेके गमको गलत करनेके लिए मादक द्रव्योंका व्यवहार करता है, इस प्रकार उसका सारा दृष्टिकोण ही भौतिक हो जाता है। जरा भी कष्ट होनेपर या रोग होनेपर छटपटाने लगता है। वह रोगको अपने पापोंका—कियेका—फल न मानकर दैवी चक्र समझता है और उससे छुटकारा पानेके लिए, उस पीड़ाकी कड़ाहीसे निकलनेके लिए दवाओंकी भट्ठीमें जा गिरता है। इस मजदूर और इसके गांवके खेतपर काम करनेवाले शांत, गंभीर और संतोषी किसानमें जो अंतर है, वही दवाओं और प्राकृतिक चिकित्सायें हैं। प्राकृतिक चिकित्सा उस मजदूरके भाईकी ही हो सकती है और मजदूरकी भी तभी जब वह मिलको छोड़कर खेतपर लौटे, जिसका अर्थ होगा, इस शहरी सभ्यताके ढांचेका बिखरना। बिना इस तथ्यको समझे प्राकृतिक चिकित्साके प्रचारके जितने भी प्रयत्न किये जायेंगे उनके सफल होनेकी आशा बहुत कम रहेगी।

एकाकी दृष्टिकोण

जो लोग प्राकृतिक चिकित्साकी शिक्षाके लिए यूनिवर्सिटी बनानेकी सोचते हैं, डाक्टरी चिकित्साकी तरह बड़े-बड़े अस्पतालोंका सपना देखते हैं, वे भी वही लोग हैं, जिनकी दृष्टि जीवनके प्रति एकांगी है। वे स्वास्थ्य, सभ्यता, संस्कृति और धर्मको अलग-अलग वस्तु मानते हैं। यम, नियम, तप उनके लिए भिन्न-भिन्न वस्तुएं हैं; पर थोड़ा ध्यान देनेपर वे समझ सकते हैं कि, अपनेको वे कितने भुलावेमें रख रहे हैं।

भोग्य वस्तुएं बढ़ीं, रोगोंकी संख्या बढ़ी या यों कहिये कि, मनुष्यका स्वास्थ्य गिरा; इसमें संदेहकी गुंजायश नहीं है। इस तरह प्राकृतिक चिकित्साको जीवनका अंग बनानेकी बात सुनकर बहुतसे मित्र हताश होंगे। शहरमें मिलनेवाले ट्राम, फोन, सिनेमा, थियेटर आदिके आकर्षणके सामने गांवका सादा जीवन उन्हें शुष्क प्रतीत होगा। गांवके जीवनमें मिलनेवाली निश्चिंतता, शांति, प्रकृतिके सामीप्य

(शेष पृष्ठ १८ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ऐस्पिरीन

श्री रासबिहारी माथुर

डाक्टर ऐग्लेस्टन ने बिना झिझक स्वीकार किया कि, "मेरी धारणा है कि, ऐस्पिरीन के विरुद्ध सबसे बड़ा अभियोग यह कि, वह हजारों लोगों की मृत्यु का कारण बन चुका है।"

फ्रांसमें एक विख्यात चिकित्सक हो गये हैं। उनका नाम था—त्रोस्यू! अपने कुछ नुस्खोंके नीचे वे लिख दिया करते थे—"जब तक उपचारमें सहायक रहे, इसे तुरन्त खाना न भूलें।" हैट और गाउनोंके समान उस चिकित्सकके समयमें कुछ दवाएं फैशनके रूप में चल गयी थीं और विनोदी चिकित्सक-की उनका मजाक उड़ानेकी यह उसकी अपनी विधि थी।

यदि त्रोस्यू आज भी जीवित रहते तो आज प्रचलित किन-किन दवाओंकी खिल्ली उड़ाते, यह नहीं कहा जा सकता। आज जिस दवाने फैशनका रूप ग्रहण कर लिया है, वह बड़ी ही लोकप्रिय हैं। और, उसका धुआंधार विज्ञापन भी होता है। उसे सभी कष्टोंका निवारक माना जाता है। और, वह दवा है—ऐस्पिरीन! सैलिसिलिक ऐसिड देनेका एक रूप मात्र ऐस्पिरीन है। कहिए, व्यवहारतः वह सैलिसिलिक ऐसिड ही है। यह सैलिसिलिक ऐसिड कोलतार से उत्पादित एक पदार्थ है और कार्बोलिक ऐसिडसे बनती है। मानव-शरीर पर उसका प्रभाव कार्बोलिक ऐसिडके समान ही है। ऐस्पिरीनके रूपमें बन जाने पर, विज्ञानवेत्ता उसे 'ऐसेटिल सैलिसाइलिक ऐसिड' का नाम देते हैं।

सबसे लोकप्रिय दवा

सम्भवतः अन्य किसी दवाकी अपेक्षा ऐस्पिरीनका प्रयोग कहीं अधिक होता है। इसने कुनैनको भी खासे लम्बे अरसेसे पछाड़ दिया है। और, बिना डाक्टरके परामर्शके लोग अपनी मर्जीसे उसे खरीद कर खाने लगे हैं। जुलाब वाली दवाओंके समान ही इसका प्रचलन समाजमें हो गया है। हर व्यक्ति जुलाबकी गोलियाँ लिया करता है और हर व्यक्ति ऐस्पिरीन लेता रहता है।

अब पूरा राष्ट्र कोलतार-निर्मित ऐसा ऐसा विष लेने लगा है, जो कार्बोलिक ऐसिड का सहयोगी हो। दर्द चाहे पैरके अंगूठेमें हो या सरमें, गठियाके कारण हो या खाँसी आ रही हो, आदमी ऐस्पिरीन खरीदने दूकान पर पहुँच जाता है। उसका एक निश्चित प्रभाव मानव शरीर पर होता ही है और उसे देखनेके बाद आदमी उसके हानि-लाभके सम्बंधमें विचार करना ही अनावश्यक समझता है।

ऐस्पिरीन का इतिहास

जर्मन डाक्टर ड्रेसरने लगभग 54 वर्ष पूर्व दवाके रूपमें ऐस्पिरीनको चलाया। डाक्टर ड्रेसरका दावा था कि, ऐस्पिरीनके रूपमें जब सैलिसाइलिक ऐसिड मानव शरीर में पहुँचता है, तब अति धीमी गतिसे खंडित होता है। वह पाचनप्रणालीमें भी पहुँचता है। सैलिसाइलिक ऐसिडके अप्रिय उत्तर प्रभाव

खतरा

नजर आते हैं, वे ऐस्पिरीनसे नजर नहीं आते। अन्य वैज्ञानिकोंने भी, उनके 'हाँ' में 'हाँ' मिलाना शुरू कर दिया और दवाकी बेतहाशा प्रशंसा करने लगे। एक ने कहा—"इसका स्वाद अच्छा है। पेट पर इसका दुष्प्रभाव नहीं पड़ता, कानमें भनभनाहट नहीं होती और पीड़ाहारी तथा ज्वरान्तक औषधके रूपमें सर्वथा निरापद है।"

बड़े छद्मरूपसे वैज्ञानिकोंने कहना प्रारम्भ किया कि, आम आदमीके लिए यह लाभकारी है और जुकाम, सरदर्द, दर्द, दाँतदर्द, न्यूरेल्जिया, गठिया, न्यूराइटिस और लुम्बैगो-सरीखे कष्टोंमें घरेलू दवाके रूपमें प्रयोग की जा सकती है।

एक विख्यात डाक्टर का मत

इन तथ्योंको ध्यानमें रखते हुए, मैं न्यूयार्कके एक विख्यात चिकित्सकसे मिला उनका नाम था—डाक्टर कैरी ऐग्लेस्टन! वे कार्नेहिल-विश्वविद्यालयके फार्माकालाजी-विभागमें थे।

डाक्टर ऐग्लेस्टनने बिना झिझक स्वीकार किया कि, "मेरी धारणा है कि, ऐस्पिरीनके विरुद्ध सबसे बड़ा अभियोग यह है कि, हजारों लोगोंको मृत्युका यह कारण बन चुका है।

"पीड़ाको समाप्त करनेकी इसकी प्रक्रिया मानवको मृत्युके द्वार तक पहुँचानेमें सहायक सिद्ध होती है। पीड़ा अप्रिय चीज अवश्य है, पर हितकर भी है। वह प्रकृतिका संकेत है कि, शरीरमें कहीं कुछ गड़बड़ हो रहा है। ऐस्पिरीन उस संकेतको नष्ट करके आदमीके मनमें यह भावना उत्पन्न कर देती है कि, सब कुछ ठीक-ठाक है। और, इसके फलस्वरूप कभी-कभी इतनी देर हो जाती है कि, व्यक्ति का प्राण बचाना कठिन हो जाता है। हजारों-हजारों आदमी प्रतिदिन मात्र इसलिए मर रहे हैं कि, ऐस्पिरीन लेकर वे सुरक्षाकी मिथ्या भावनासे ही आश्वस्त पड़े रहें। गलेकी सूजन, हल्की खाँसी, सरदर्द को वह दूर कर देती है। पर, आदमी के अंदर की गड़बड़ी अपनी जगह बनी रह जाती है। यह मिथ्या भ्रम इस स्थिति तक पहुँच जाता है कि, स्थिति चिकित्सकके वशके बाहर हो जाती है।

"मैं चिकित्साका ही काम करता हूँ। और, प्रतिदिन इस प्रकार के उदाहरण मेरे सामने आते ही रहते हैं। मेरी धारणा है कि, अन्य चिकित्सकोंके सामनेभी ऐसे उदाहरण आते ही होंगे। यदि ऐस्पिरीन पर आस्था रखनेवालोंकी मृत्युओंके सम्बंधमें आंकड़ा तैयार किया जाये, तो चिकित्सक भी भौंचक्के रह जायेंगे।"

मैंने बीचमें टोंकते हुए कहा—"कष्ट तो यह है कि, यदि आदमीको खाँसी हुई, तो वह स्वयं मान बैठता है कि, वह साधारण खाँसीके अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है।"

(शेष पृ० १८ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मठा

जान हार्वे केल्लाग-लिखित 'न्यू डायटेट्रिक्ट' से

मूलतः मठेमें वे सभी मुख्य तत्त्व होते हैं, जो दूध में पाये जाते हैं। दूधमें खट्टापन निरापद लैक्टिक ऐसिड बनाने वाले बैक्टीरिया के कारण आता है। मठेमें वे सभी चीजें होती हैं, जो दूधमें उपलब्ध हैं। उसमें मात्र चिकनाई घट जाती है और साधारण स्थिति के मुकाबले मात्र एक-चौथाई रह जाती है।

मठा दूधके मुकाबले जल्दी हजम होने वाली चीज है। साधारण मठेमें खटास लाने वाला साधारण बैक्टीरिया आँतोंके 'फ्लोरा' में परिवर्तन लानेमें कोई विशिष्ट भूमिका नहीं निभाते। क्योंकि, आँतोंमें न तो वे रह पाते हैं और न अपनी वृद्धि कर पाते हैं। पर, पित्त-दोष-निवारणके लिए अथवा आँतोंके 'फ्लोरा' को परिवर्तित करनेके उद्देश्यसे जब मठेका प्रयोग करना हो, तो उसे बी. ऐसिडोफाइलससे जमाना चाहिए।

ऐसिडोफाइलस युक्त मठेको 3 पाइंट यदि एक या दो सप्ताह प्रयोगमें लाया जाये, तो दहीके रूपमें स्पष्ट परिवर्तन दिखायी देगा। उसमें सड़ानवाली गंध न रह जायेगी। क्योंकि, मठा आँतोंमें सड़ानकी प्रक्रिया समाप्त कर देता है।

मामूली आइसक्रीमसे दही वाला आइसक्रीम कहीं अच्छा होता है। मामूली आइसक्रीमके मुकाबलेमें इसमें चिकनाई बहुत-ही कम होती है। इसके फलस्वरूप दही वाला आइसक्रीम कहीं जल्दी हजम हो जाता है। दही वाले आइसक्रीममें 'टायरोटाक्सिन' विषाक्तताका खतरा भी नहीं होता। मामूली आइसक्रीममें यह खतरा बना रहता है।

भोजन के अंत में मठा

भोजनान्ते पिबेत्तक्रं, वासरान्ते पिबेत्पयः।
निशानान्ते च पिबेद्वारि, त्रिभिरोगो न जायते ॥

—भोजनके अन्तमें मठा सेवन करें; दिनके अंतमें दूधका सेवन करें और रात्रिके अन्तमें पानीका सेवन करें। इन तीनोंके सेवनसे रोग नहीं होते।

दही : एक आश्चर्यकारी खाद्य

शालिनी होल्कर

बल्गेरियामें दही एक विशिष्ट रूपमें जमाया जाता है। दूध गरम करने के बाद, पात्रमें उड़ेलते समयही पतला जामन डाल देते है। और, यह काम इतनी सावधानी से करते है कि, ऊपर जमी मलाई खंडित न होने पाये। आश्चर्यकी बात यह है कि, जामनको बल्गेरियाई भाषामें 'माया' कहा जाता है।

ऐसी कौन-सी चीज है, जिसके एक घन सेंटीमीटरमें बीस करोड़ बैक्टीरिया होते हैं?

इस प्रश्नके उत्तरमें यदि आप "मलाई युक्त जमे हुए 'लैक्टोबैसिलस बलगैरिस' का नाम लेते हैं" तो आप शत-प्रतिशत सही हैं।

आपमें से अधिकांश लोग उसके 'योगहर्ट' अथवा 'कर्ड' (दही)-नामसे परिचित होंगे। आप उसे चाहे जो भी नाम दे लें, वह इस देश के लोगोंके लिए 'परम स्वास्थ्यकर और शीतल" पदार्थ है।

भारत हजारों वर्षोंसे दही से परिचित है। संस्कृतके आदि कवि वाल्मीकिने रामायण में भी दहीका उल्लेख किया है। अयोध्याकांड (सर्ग 92 श्लोक 72-73 में भरद्वाज मुनि द्वारा भरत के स्वागतके प्रसंगमें वर्णन आया है:

स्थाल्यः कुम्भ्यः करम्भ्यश्च दधिपूर्णा सुसंस्कृताः।
यौवनस्थस्य गौरस्य कपित्थस्य सुगंधितः
ह्रदा पूर्णा रसालस्य दध्नःखेतस्य चापरे।
बभूवः पायसस्यान्ये..... ॥

छोटे-बड़े मटके सुसंस्कृत दहीसे भरे थे। एक प्रहर पहले तैयार किये हुए केसर मिश्रित पीतवर्ण वाले सुगंधित तक्रसे कई तालाब भरे हुए थे। जीरा आदि मिलाये हुए तक्र (रसाल), सफेद दही और दूधके भी कई कुंड भरे हुए थे।

इसी प्रकार वसिष्ठ-द्वारा विश्वामित्रके स्वागत-सत्कार (बालकांड, सर्ग 53 श्लोक 3)में कहा है:

दधिकुल्यास्तथैव च

—दूध, दही और घी की तो नहरें बह चलीं।

सूत्र-कालमें (800 ई० पू० से 325 ई० पू०) गृह-प्रवेशके प्रसंगमें जौ से निर्मित पदार्थ, मक्खन, शहद, दही आदि का उल्लेख आया है।

अतिप्राचीन चिकित्सा-ग्रंथोंमें दहीका गुण यत्र-तत्र बिखरा मिलेगा। बसंत, ग्रीष्म ऋतुओंके लिए तो वह बहुत-ही उपयोगी है।

प्राचीन भारतमें दही और घृतका मिश्रण बड़ा अच्छा आहार माना जाता था। इसमें शहद मिश्रित करके इसका उपयोग अन्नप्राशनमें किया जाता था।

असमी और बंगाली भाषामें वह 'दोई'—नामसे जाना जाता है। तमिल और मलयालम में उसे 'तैरू' कहते हैं। तेलुगुमें उसका नाम 'पेडरुगु' और कन्नड़में 'मुओसू। संस्कृत समेत अन्य सात प्रमुख भाषाओंमें उसे 'दधि' ही कहते हैं।

अंग्रेजी-भाषाके कोशमें 'योगहर्ट'—शब्द को तुर्की मूलसे बताया गया है।

पर, मेरा विचार है कि, यह कोई नहीं बता सकता कि, सबसे पहले किसने दही जमाया। कल्पना यही की जा सकती है कि, दूध खट्टा होकर प्रकृत्या विश्वभर में जम गया होगा। मैंने पाकशास्त्रकी एक छोटी पुस्तक पढ़ी। उसका नाम था—'योगहर्ट 'कुकबुक'। उसका कहना था कि, विगत 4000 वर्षोंसे आदमी दहीसे परिचित है। उसका कहना था कि, 'ओडेसासे लेकर पेकिंग तक—दही मुख्य आहारके रूपमें लिया जाता है। रूसी लोग दहीको 'पोस्तोकवशा' और बलगेरिया-निवासी 'किसेलो म्लेको' कहते हैं। सम्भवतः वे लोग बहुत अच्छा दही जमाते हैं। और, इसीलिए लैटिन नाम 'लैक्टोबैसिलस' के साथ 'बलगैरिस'-नाम जोड़ दिया गया है। बैसिलीकी सबसे पहले पहचान

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नोबेल-पुरस्कार-विजेता वैज्ञानिक इल्या मेट-क्निकाफने किया। वे स्वयं रूसके निवासी थे।

बल्गेरियामें दही एक विशिष्ट रूपमें जमाया जाता है। दूध गरम करनेके बाद, पात्र में उड़ेलते समय ही पतला जावन डाल देते हैं। और, यह काम इतनी सावधानीसे करते हैं कि, ऊपर जमी मलाई खंडित न होने पाये। आश्चर्यकी बात है कि, जामनको बल्गेरियाकी भाषामें 'माया' कहा जाता है।

सम्भवतः ट्रांस-आक्सिऐनिक पृष्ठभूमि वाले मुगल अपने साथ 'माया' वहाँ ले गये। या उन लोगोंने भारतीय शब्दको ही ग्रहण कर लिया। चाहे जो हो, खाना बनानेकी प्रक्रियामें वे लोग दहीका खूब प्रयोग करते हैं।

मैंने 'आइन-ए-अकबरी' में एक भोज्य का उल्लेख पढ़ा, जिसके लिए 10 सेर दही की अपेक्षा बतायी गयी थी। उसमें स्पष्ट उल्लेख है कि, जब अकबर भोजन करने बैठता, तब अपने आहारमें से थोड़ा भाग दरवेशोंके लिए निकालनेके बाद अपना आहार दही या दूध से शुरू करता था।

फ्रांसका 16-वीं शताब्दीका बादशाह फ्रैंकोयस प्रथम दहीका परम भक्त था। लगता है कि, वह पेट के कष्टसे बड़े लम्बे अरसे तक बीमार रहा। जब सारी चिकित्सा निरर्थक सिद्ध हुई, उसे किसीने कुस्तुनतुनियासे यहूदी डाक्टर बुलानेकी सलाह दी। डाक्टर पैदल पेरिस चल पड़ा। उसके साथ काफी संख्यामें भेड़ें थीं। निश्चित् है कि, उसने बादशाहको स्वस्थ कर दिया। उस समय उसने अपनी चिकित्साका रहस्य किसी पर प्रकट नहीं होने दिया। पर, आज सभी जानते हैं कि, दहीका 'बैसिली' मित्र 'बैसिली' है। आंतोंके उस 'फ्लोरा' से जो पाचनमें गड़बड़ी पैदा करते हैं, उनसे संघर्ष करनेके लिए दही के बैक्टीरिया बड़े ही सशक्त हैं।

उसके गुणोंकी खासी लम्बी सूची है। उसमें बिटामिन बी खूब है। अल्सर, एलर्जियों, अर्थराइटिस तथा पाचन-सम्बंधी कष्टोंके निवारणमें उसका बड़ा ही महत्वपूर्ण योगदान है। वह दीर्घायुष्य प्रदान करनेमें समर्थ है। और, उसमें एक बड़ी खूबी यह है कि, वह प्रयोगकर्त्ता को मोटापे का शिकार नहीं होने देता।

जब मैं बच्चा थी, दहीकी ओर कभी आकृष्ट नहीं हुई। मैं उसे खट्टी चीज मानती थी और समझती थी कि, वह एक अनाकर्षक, विचित्र गंध वाला बीमारोंको या उनको-जिनके दाँत टूट गये हों—दी जाने योग्य चीज है।

कुछ वर्ष पूर्वतक अमेरिका वाले भी दहीके प्रति अन्यमनस्क रहे। फिर, स्वास्थ्य और स्वास्थ्यकर आहारोंका युग आया। 'डायटिंग' करते समय लोग दहीका उपयोग करने लगे। इसी कालमें व्यायाम, गहरी साँस लेने आदि स्वास्थ्यवर्द्धक क्रियाओंके साथ-साथ दही का भी प्रचलन बढ़ा।

भारतमें तो हम दहीको सफेद चिकनाई-युक्त पदार्थ मानते हैं। पर, अमेरिकामें सन् 60वें से 70 वें दशकों के बीच वह गुलाबी, नीबूके रंगका पीला और खूबानीके रंगोंवाला मिलने लगा। उसमें नाना-विध फल और यहाँ तक कि, काफी या चाकलेट डालकर जमा दिया जाता। पर, जहाँ तक 'टेक्शचर' का प्रश्न था, वहाँ भी दही चिकनाईयुक्त और चिकना बना रहा। 70 के बाद, थोड़ा और परिवर्तन आया। वह बर्फके समान जमा दिया जाने लगा और उसका नाम 'फ्रागहर्ट' रखा गया तथा उसमें सुगंधियाँ मिश्रितकी जाने लगीं।

अब फ्रागहर्ट बेचनेवाली मशीनें सर्वत्र मिलेंगी—स्कूलोंमें, सिनेमामें, अस्पतालोंमें तथा खेलवाली जगहोंमें। इसकी सैकड़ों दूकानें भी हैं। बहुत-सी दूकानों पर फ्रागहर्ट पर आधारित नाना प्रकारके आहार मिलेंगे। वहाँ दही नाना प्रकारकी सुगंधियोंसे युक्त मिलेगी।

मैंने अमेरिकामें एक ऐसे आदमीसे भेंट की, जो पूरे दक्षिणी-पश्चिमी भागमें फ्रागहर्ट बेचनेका व्यवसाय करता था। वह 90 मिनट तक बिना रुके अपने आहारकी सफलता और गुणों का वर्णन करता रहा।

"उसके लिए थोड़ी रुचि उत्पन्न करनी पड़ती है। हम लोगोंने सर्वे कराया। बर्फकी तरह जमे दहीको 6000 लोगोंको खिलाया गया। मात्र 2-3ने उसमें अरुचि प्रकट की। 100में 67महिलाएं और 100 में 43 पुरुष अब नियमित रूपसे मेरा जमा दही लेती हैं।

"दही विचित्र पदार्थ है। आइसक्रीमकी अपेक्षा कैलोरी इसमें 60 प्रतिशत कम है। और, चिकनाई की अपेक्षा 75 प्रतिशत कम! किसी चीजकी तुलनामें उसमें प्रोटीन अधिक है और विटामिन बी तो खूब सारा!

"यह बड़ा मुनाफा देनेवाला है। आइसक्रीम-निर्माताको उसका लागत मूल्य 6 से 9 सेंट प्रति औंस पड़ता है। यह बर्फकी तरह जमाया दही मुझे प्रति औंस 3 सेंटका पड़ता है। और, उसकी बिक्री आइसक्रीमके बराबर मूल्य पर होती है। 5 वर्षोंमें इसकी बिक्री आइसक्रीमसे अधिक होने लगेगी।"

अपना दही बेचनेके लिए अमेरिका वाले जिस रूपमें योगजोंका प्रयोग करने लगे, उससे मैं दंग रह गयी।

कुंठा से मुक्ति प्राप्त करें

(पृष्ठ ९ से आगे)

मिथ्या गर्वका परित्याग करके नये सहायक ढूंढ़िए और आपके लक्ष्यकी दिशामें जिनको अनुभव हो, अथवा जो विशेषज्ञ हों, उनसे सलाह लीजिए।

दिवास्वप्नकी गलत विधि छोड़ दीजिए।

न सुलझ पाने वाली कुंठा

देखें कि, स्थिति में सुधार सम्भवही नहीं है तो यदि ऐसी स्थितिमें सबसे अच्छा यही है कि, बातको वहीं छोड़ दें। ऐसा नया वातावरण ढूंढिए, जिसमें आपको पंगु बनानेकी आशंका कम-से-कम हो।

यदि प्रेमके कारण कुंठा आयी हो तो कहीं अन्यत्र प्रेमके अपने उपादान को ढूंढ़ लें—बाल-कल्याण, पशु-कल्याणके काममें या समाज-सेवाके किसी काममें लग जायें।

इससे आपको भावनात्मक तुष्टि मिलेगी। वनमन की अवस्था में झूलते रहने की अपेक्षा यह कहीं अच्छा होगा। बेहतर जीवन प्राप्त करनेकी विधि सीखना निश्चय ही बड़ा सरल है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुंठा से मुक्ति प्राप्त करें

श्री श्रीराम दलपत भाई देसाई

मित्र बना पाने की अक्षमता भी व्यक्तिको कुंठाग्रस्त कर देती है। ऐसा व्यक्ति अपने समाजसे अलग-थलग पड़ा दिखता है और अकेलेपनका अनुभव उसे खाये जाता है।

कुंठा वह मानसिक स्थिति है, जिसमें वांछनीय लक्ष्य तक पहुँचनेका सारा प्रयास अवरुद्ध हो जाता है और व्यक्तिको लगने लगता है कि, लक्ष्य तक पहुँच पाना उसके लिए अशक्य है। इसका अनेक अवसादक प्रभाव व्यक्ति पर पड़ता है—यथा उसे लगने लगता है कि, उसकी शक्ति क्षीण हो गयी है, मस्तिष्क जड़ लगने लगता है और चिन्ता तथा असुरक्षा-की आशंकाके फलस्वरूप उसकी पाचन-प्रणाली गड़बड़ हो जाती है, इसीके वशीभूत हो, परीक्षामें अनुत्तीर्ण होनेपर छात्र आत्महत्या तक कर लेते हैं। प्रेममें तिरस्कृत युवती; अपने लिए अनुपयुक्त नारीसे विवाहित पुरुष; किसी ऐसे काममें लगा व्यक्ति, जिसमें भविष्य अंधकारमय दिखे या ऐसा कलाकार जो अपनी रचनात्मक क्षमताको मूर्तरूप न दे सके अपनी आशाएं छोड़ बैठते हैं। उनके अंतस् का सारा उत्साह समाप्त हो जाता है और उनमें नाड़ी-विकारके लक्षण दिखने लगते हैं।

कुंठा का कारण

शारीरिक स्वास्थ्य खराब होनेसे भी व्यक्ति कुंठाग्रस्त हो जाता है। पर, यह भी सच तथ्य है कि, अनेक महान् व्यक्तियों ने कुंठा के बावजूद लक्ष्य-प्राप्ति की है।

आत्मसंयमहीनता तथा कामको हाथ लगानेमें टालमटोल की स्थिति प्रायः करके कुंठाके लिए कारण-रूप होती है।

मित्र बना पानेकी अक्षमता भी व्यक्तिको कुंठाग्रस्त कर देती है। ऐसा व्यक्ति अपने समाजसे अलग-थलग पड़ा दिखता है और अकेलेपन का अनुभव उसे खाये जाता है।

कभी-कभी कुंठाका कारण व्यक्तिके मन से बाह्य भी होता है। स्वातंत्र्यप्रिय युवक-को उसके माता-पिता ही कुंठाके लिए कारण-रूप हो सकते हैं। माँ-बाप कभी-कभी अच्छे परामर्शदाता सिद्ध नहीं होते। कोई बच्चा डाक्टर बनना चाहता है और उसका पिता उसे वकील बनाना चाहता है। किसी लड़के की आदत दिनभर गाना गाते रहनेकी हो सकती है; पर उसके पिताको उसकी वह लत प्रिय न हो तो वह उसे घर से निकाल दे सकता है। इतना ही नहीं, जिसके मातहत में व्यक्ति काम करता हो, उसकी नासमझी की बातें भी आदमी को कुंठाग्रस्त कर दे सकती हैं।

कुंठा के कुछ मनोवैज्ञानिक कारण भी हैं यथा किसी समस्या को लेकर व्यक्ति के अंतस् का दीर्घकालिक संघर्ष या अनिर्णय की स्थिति, या व्यस्तता का रूप दिखाकर किसी मूल समस्या को टालते जाना, या लघुता-दोष। ये सभी स्थितियाँ कुंठाजनक हैं।

कुंठा पर विजय कैसे सम्भव ?

कुंठा पर विजय पाने वालों में यह गुण कुछ जन्मजात नहीं होता और न मात्र विचार करने से कुंठा समाप्त की जा सकती है। सहनशीलता और पराभूत करने की क्षमता ही उसे विजय प्राप्त करा सकती है। यदि शक्ति-परीक्षण न हो, किसी चीज के स्वीकार करने अथवा परित्याग करने का विचार ही न उठे, तब आदमी शिथिल और व्यक्तित्वहीन हो ही जायेगा।

कुंठा-निवारण के लिए गलत तरीके भी लोग प्रयोग में लाते हैं।

व्यक्ति अपने लिए सर्वथा अस्वाभाविक लक्ष्य निर्धारित कर ले सकता है।

आदमी की अपनी शक्ति, वह जन्म-जात हो या उपार्जित, लक्ष्य-प्राप्ति की दृष्टि से अपर्याप्त भी हो सकती है।

व्यक्ति को लक्ष्य-प्राप्ति के लिए वांछित सामाजिक अथवा आर्थिक अवसर नहीं भी उपलब्ध हो सकते हैं।

जीवन में प्रेम या व्यवसाय में तरक्की की सम्भावना सामने दिखती रहने पर भी परपक्ष से विपरीत परिस्थिति उत्पन्न की जा सकती है।

किसी समस्या के प्रति आदमी गलत कदम भी उठा ले सकता है—यथा अपनी ही बात पर खाहमख्वाह जोर देने लगे, अपनी बात के लिए गिड़गिड़ाने लगे, अनुनय-विनय करता फिरे। या इतना अधीर हो जाये कि, चाहे कि, काम तुरत हो जाये, या आंशिक उपलब्धि सम्भव होते हुए भी, पूर्णता पर दृढ़ बना रहे, या आधे मन से काम में जुटा रहे।

चार विधियां

कुंठा से सम्बद्ध चार सम्भव बातें हैं :

(1) आदमी लक्ष्य-प्राप्ति की दिशा में प्रयास न कर पाने के लिए नाड़ी-विकार को दोषी मानता है।

(2) आदमी अत्यन्त आक्रोश में काम में जुटे।

(3) आदमी समस्या से जूझने के लिए कोई बहाना बना कर मैदान से ही भाग निकले।

(4) या धैर्यपूर्वक, बुद्धिमत्तापूर्ण ढंग से अपने मन की क्षमताओं को ध्यान में रखकर शांतिसे कुंठाकी स्थिति समाप्त करने-की दिशामें आदमी लगा ही रहे।

नियोजित आक्रमण

कुंठा पर सीधे आक्रमण और बुद्धिमत्ता-पूर्ण आक्रमण के लिए निम्नलिखित बातें अपेक्षित हैं :

व्यक्ति अपनी कुंठाके कारणोंको स्वयं समझता हो। वे सम्भव कारण हैं—स्वा-स्थ्यका अभाव, अपर्याप्त प्रयास, महत्त्वा-कांक्षाका हेय अथवा अपेक्षासे कहीं परे होना अथवा व्यक्तिमें कामकी दक्षताकी कमी।

स्थिति का विश्लेषण कीजिए। देखिए कि, आपको सफलताके सोपान पर चढ़ाने-वाली कोई बात आपके ध्यानसे कहीं छूट तो नहीं गयी है।

(शेष पृष्ठ ८ कालम ३ में नीचे)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुनरुद्भवन तथा ऊतक-मरम्मत

मिट्टी से फोड़े की चिकित्सा

श्री राज मणि सिंह, एम० एससी०-
प्रवक्ता, प्राणि-विज्ञान,
सुभाष राष्ट्रिय इटर कालेज, संदही, फैजाबाद

आज के विकासशील युग में घावों या फोड़े-फुंसी पर मिट्टी के प्रयोग की बात जहाँ कही गयी, 'टिटनेस' का हौवा खड़ा कर लोग डरा देते हैं। परन्तु, यह पूर्णरूप से भ्रामक मालूम होता है। जो प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा यह बात सिद्ध हो जाती है।

पुनरुद्भवन विभिन्न प्राणियों में विभिन्न तरह से होता है; पर मनुष्य में यह घाव भरने तक सीमित होता है। इसमें घायल और मरी हुई कोशिकायें गल कर समाप्त हो जाती हैं। फिर घायल स्थान पर नया कोशिका-समूह नये ऊतक का निर्माण करता है, जिसके परिणामस्वरूप घाव पूर्ण रूप से भर जाता है। पुनरुद्भवन-क्रिया वास्तवमें कोशिकाओं व प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा अणुओं के पारस्परिक क्रिया का परिणाम है।

कभी-कभी शरीर में बने विजातीय पदार्थ फोड़े-फुंसी के रूप में त्वचा द्वारा ऊपर प्रदर्शित होते हैं। जिस स्थान पर ये विजातीय पदार्थ त्वचा के ऊतकोंमें इकट्ठा हो जाते हैं, वहाँ रक्त-संचार कम हो जाता है और यह फूलकर ऊपर उठता है। मल (विजातीय द्रव्य जो ऊतक के मरने से बना) से भरे इसी उभार को फोड़ा कहते हैं।

स्वच्छ स्थान की एक फुट नीचे की मिट्टी लेकर, छलनी से छान लेते हैं, तदुपरान्त उसे आटा सदृश्य गूंथ लेते हैं कि, अधिक गीली न होने पाये। फोड़े के क्षेत्र से कुछ बड़ा कपड़ा लेकर मिट्टी इसी पर फैला कर हाथ से चिकना कर देते हैं। अब इस मिट्टी की पट्टी को उठाकर फोड़े पर इस प्रकार रखते हैं कि, मिट्टी त्वचा के सम्पर्क में हो और कपड़ा ऊपर हो जाय। यदि बाँधने के स्थान पर है, तो बाँध देते हैं अन्यथा रोगी को लिटा देते हैं। एकपट्टी आधे घंटे रखी जाती है और जरूरत समझ पड़ने पर दिन में तीन-चार बार तक रखी जा सकती है।

राकेश प्रताप सिंह ग्राम व पोस्ट रतना जिला फैजाबाद को फोड़ा हुआ। इनकी उम्र 16 वर्ष है। फोड़े से अधिक परेशान थे। तरह-तरह की देशी दवाएं करने पर भी कष्ट अधिक था। पैर का फैलना, सिकुड़ना, टहलना-घूमना मुश्किल हो गया था। न फोड़ा फूटता था, न बैठता था। इस पर उपरोक्त विधिसे मिट्टी रखना प्रारंभ किया गया। मिट्टी रखने के चौथे पाँचवें दिन फोड़े से पर्याप्त मात्रा में मल (विजातीय द्रव्य) तथा रक्त आने लगा। यह अगल-बगल दो छिद्रों से आ रहा था। इसके बाद तीन-चार बार पुनः मिट्टी की पट्टी रखने पर मरी हुई कोशिकायें (मल या विजातीय पदार्थ) गल कर बाहर आ गयीं। पैर पूर्णरूप से फैलने-सिकुड़ने लगा। अन्तिम आठवें-नवें दिन फोड़ा पूर्णरूप से ठीक हो गया। फोड़े का व्यास लगभग चार से०मी० है, जिससे घाव के भरने में कम समय लगता है।

अपने-अपने अनुभव

बाँयें पैर की जाँघ पर था। भोजन में नींबू, बेल तथा मुनक्के-सरीखे क्षारप्रधान भोजन की व्यवस्था की गयी थी।

फोड़ा अच्छा होने के बाद, दोनों मुंह के धब्बे तीन मि० मी० और डेढ़ मि० मी० व्यास के रह गये। इस प्रकार मिट्टी से ठीक हुए फोड़े का धब्बा बहुत मामूली, छोटा-सा होता है। प्रायः अन्य विधि से ठीक हुए इतने बड़े फोड़े का धब्बा डेढ़ से ढाई से० मी० व्यास का होता है। फोड़े के धब्बे और उसके चारों तरफ की त्वचा में बहुत कम अन्तर है।

उपर्युक्त प्रयोग के निरीक्षण से यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि, मिट्टी फोड़े-सदृश मरी हुई कोशिकाओं को गलाकर समाप्त करने में अधिक शीघ्रता करती है। साथ-साथ यह फोड़े के स्थान पर कोशिकाओं व प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट, वसा के अणुओं में पारस्परिक सम्बन्ध को यथावश्यक बनाये रखती है।

आँख के कष्ट पर मिट्टीका लेप

श्री ओमप्रकाश माहेश्वरी विशारद,
व्यवस्थापक, श्री सत्येश-पुस्तक-भंडार,
नाथद्वारा, (राजस्थान)

लगभग 4 वर्ष पूर्व मैं अपनी ससुराल गया हुआ था। गर्मी का मौसम था। बच्चे की आँखों में कष्ट हो गया।

परिचर्या में उसे ट्यूब, गोली और केपसूल का सहारा लेना पड़ा; फिर भी आँखों का कष्ट बढ़ता ही गया। सोजिश इतनी आ गयी कि, उसे चलने-फिरने में भी दूसरों का आश्रय लेना पड़ता।

उसके इस रोग से सभी परेशान हो गये। एक दिन मेरी पत्नी ने बच्चे के कष्ट पर चिन्ताव्यक्त करते हुए, मुझे उलाहना दिया कि, आपको तो बच्चे के कष्ट की चिन्ता ही नहीं है।

मैंने काली मिट्टी मँगाकर, उसे कूट छान कर आटे की तरह पानी के साथ गूंथ लिया और टिकिया बनाकर दोनों आँखों पर रख दिया और कपड़े को गीली पिट्टी बाँध दी।

एक रात्रि में उसके रोग में आधा लाभ दिखा और, तीन दिन की परिचर्या से वह रोग से पूरा मुक्त हो गया।

यह था, प्राकृतिक चिकित्सा का आश्चर्यजनक चमत्कार, जिसने जादू-जैसा काम किया। उसी दिन से मेरे ससुराल के सदस्यों ने जहर खाना (दवाइयाँ) बन्द कर दिया।

प्राकृतिक जीवनकी ओर

लेखक : एडोल्फ जस्ट

मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजन-की सहायतासे नये-पुराने सभी रोगोंको दूर करने तथा स्वास्थ्यको बढ़िया बनाने की विधि सिखानेवाली दुनियाकी सरलतम पुस्तक। मूल जर्मनसे अबतक इसके १४० भाषाओंमें अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं। बढ़िया गेटअप। मूल्य छह रुपया।

आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पायरिया से मुक्त रहना बड़ा आसान है,

डॉ० विद्यासागर

यह सही मानिए कि, १० में ९ व्यक्ति किंचित् सतर्क रहते, तो पायरिया के अभिशाप से अपने को मुक्त रख सकते थे। सचमुच, यह एक लज्जास्पद और हृदय को आघात पहुँचाने वाली समस्या है।

प्रयोगशालाओं तथा प्रयोगात्मक चिकित्सालयों की विज्ञानकी उपलब्धियों तथा चिकित्साके क्षेत्रमें प्राप्त नयी जानकारियों और जनसाधारण के जीवनके बीचमें एक बहुत बड़ी रिक्तता है। विज्ञानके सिद्धान्तोंकी बहुत ही क्षीण जानकारी आम आदमीको मिल पाती है और जितनी मिल पाती है, उससे भी कहीं कम मात्रामें वह प्रयोगमें आ पाती है। चिकित्सा-विज्ञान का स्तर ऊँचा उठानेके लिए आवश्यक है कि, जन-साधारण तक उसका सन्देश व्याख्यान द्वारा, रेडियो द्वारा तथा अन्य, प्रचार माध्यमों--यथा समाचारपत्रों और पत्रिकाओं और दूरदर्शन--द्वारा जन-जन तक पहुँचाया जाये।

वैज्ञानिक जानकारी तथा उसके प्रयोगके बीचके अन्तरका एक बहुत अच्छा उदाहरण 'पायरिया' है। इसका कारण मात्र वैज्ञानिक जानकारीसे अनभिज्ञता या उसके प्रति उपेक्षाकी भावना है।

पायरिया दाँतोंके आधारकी बनावट-सम्बंधी एक रोग है। इस रोगकी गति बड़ी ही धीमी होती है। प्रारंभ होने और अपने पूर्ण विकसित रूपमें प्रकट होनेमें इसे वर्षोंका समय लग जाता है। इस रोगका कारण दाँतोंको आधार देने वाली हड्डियोंका क्रमिक ह्रास होता है। और, इसके फलस्वरूप हड्डियोंके ह्रासके साथ ही मसूढ़ोंमें पूयकी थैलियाँ बनने लगती हैं।

पूयमयता यह स्थिति इंफेक्शनके लिए कारण-रूप हो जाती है। उसके फलस्वरूप पूय रक्त में और पाचन-प्रणालीमें चौबीसों घंटे वर्षों तक में मिश्रित होने लगता है। और, यह स्थिति हृदय, गुर्दा, पेट, जोड़ों, आँख तथा शरीरके अन्य अनेक अंगोंके लिए हानिकर सिद्ध होती है। यदि इसके कारण व्यक्ति किसी भयंकर रोगसे न ग्रस्त हुआ, तब भी व्यक्तिकी जीवनीशक्ति तथा रोगोंसे संघर्ष करनेकी उसकी क्षमतामें कमी आये बिना नहीं रहती।

दाँतोंको आधार देने वाली हड्डियाँ जब पूर्ण रूपसे क्षत हो जाती हैं, दाँत ढीले पड़ जाते हैं, और ऐसी स्थितिमें एकमात्र चारा यही बचा रह जाता है कि, दाँतोंको उखड़वा डाला जाये। और, फिर आदमीको नकली दाँत लगवाने पड़ते हैं, जो चबानेकी दृष्टिसे प्रकृति द्वारा बनाये गये असली दाँतोंकी अपेक्षा कहीं अक्षम अनुकल्प होता है।

थोड़ी-सी अज्ञानता और व्यवहारमें शिथिलताके फलस्वरूप करोड़ों लोगोंको जो अपने स्वास्थ्यमें गिरावट, शकलमें विद्रूपता, समय, आराममें व्यवधान तथा पैसोंका नुकसान प्रतिवर्ष उठाना पड़ता है, जरा इस ओर भी ध्यान दीजिए। इन दृष्टियों से विचार करने पर आपको स्वीकार करना पड़ेगा कि, पायरिया समाजके लिए एक गम्भीर समस्या है।

पर, सही मानिए 10 में से 9 व्यक्ति यदि किंचित् सतर्क रहते, तो पायरियाके अभिशापसे अपनेको मुक्त रख सकते थे। सचमुच यह एक लज्जास्पद और हृदयको आघात पहुँचाने वाली एक समस्या है।

हमारा वर्तमान दंत-चिकित्सा-विज्ञान पायरियासे व्यक्तिको मुक्त रखनेकी विधिसे अवगत है। पर, वैज्ञानिक ज्ञान और व्यवहार के बीचकी गहरी खाईके कारण एक भी दंत-चिकित्सक निरोधक चिकित्सा को व्यवहारमें नहीं लाता।

इसके सम्बंधमें जो तथ्य हैं, वे बड़ी आसानीसे समझमें आ जाने वाले हैं। पायरिया के लिए सबसे बड़ा कारण आहारीय द्रव्यका गलत ढंगसे चबाना है। इसके फलस्वरूप दाँतोंकी अपनी शक्ति कम हो जाती है। और, इसका एक बड़ा कारण नरम और परिष्कृत आहारका उपयोग है। जो व्यक्ति अपने आहारमें अपरिष्कृत, रूक्ष और मोटे (कोर्स) पदार्थ अथवा कड़े पदार्थ लेते हैं, उन्हें उसे खूब चबाना पड़ता है। उससे उनके दांतों पर बड़ा श्रम पड़ता और इसके फलस्वरूप मसूढ़े और दाँतोंको आधार देने वाली हड्डियाँ पुष्ट होती हैं। कड़ी चीजोंको खूब चबाकर खाने से दाँतमें खाद्य-पदार्थको पीस डालनेकी क्षमता भी बढ़ती है। ऐसा करनेका फल यह भी होता है कि, किसी दाँत पर कम अथवा किसी एक पर अधिक श्रम नहीं पड़ने पाता। सभी पर बराबर श्रम पड़ता है।

आप इस सम्बंध में अपने पर एक हल्का-सा प्रयोग करें। किसी खानेकी चीजको अपने ढंगसे काटें और उसे चबाने की प्रक्रियामें अपने जबड़ोंको आगे-पीछे और दायें-बायें ले जायें। फिर, अपने निचले जबड़ेको आगे इस प्रकार लायें कि, नीचेके दाँत ऊपरके दाँतोंसे आमने-सामने आकर खाद्य-पदार्थको रगड़ें। देखें कि, हर गतिमें क्या ऊपर-नीचेके दाँतोंमें परस्पर पूरा सम्पर्क होता है? यदि दाँतोंमें वांछित सहयोग हो रहा है, तब समझ लीजिए आप हजारोंमें एक आदमी हैं। आपके लिए पायरियाका कोई खतरा नहीं है। पर, प्रायः यह देखनेको मिलेगा कि, चबानेकी प्रक्रियामें जब व्यक्ति जबड़ोंका पूरा संचालन करते हैं, तब पूरा कार्य-भार किन्हीं एक या दो दांतों पर पड़ता है। और, शेष दाँतों पर कोई दाब ही नहीं पड़ता।

चबानेकी प्रक्रियामें दाँतों पर दाब पड़ने

(शेष पृष्ठ १६ से आगे)

'आरोग्य' मुफ्तमें

'आरोग्य'का वार्षिक मूल्य अठारह रुपया है; पर यदि आप हमें एक बार दो सौ रुपया भेज दें तो हम आपको 'आरोग्य' बराबर बिना मूल्यके भेजते रहेंगे। आप यह दो सौ रुपया जब चाहें वापस मंगवा सकेंगे। रुपया वापस मंगवा लेनेपर 'आरोग्य' भेजना बंद कर दिया जायगा।

--व्यवस्थापक, 'आरोग्य'
पोस्ट आरोग्य-मंदिर, २७३००३, गोरखपुर

'आ रो ग्य,' गो र ख पु र

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कष्टार्त्तव

डाक्टर एलिसा ड्रपर

यद्यपि नारीके कष्टार्त्तवका कष्ट अन्य चिकित्सा-पद्धतियों द्वारा उपेक्षित रहा; पर नारियोंके मासिककी समस्या प्राकृतिक चिकित्साके प्रारम्भिक उन्नायकोंकी दृष्टि-से ओझल नहीं रह सका।

कष्टार्त्तवके लिए एलोपैथीमें 'डिस्मेनोरिया' शब्द है। यह यूनानी भाषाका शब्द है, जिसका उच्चारण और हिज्जे दोनोंही दुष्कर है। अमेरिकाकी साढ़े सात करोड़ नारियोंमें—जिन्हें मासिक होता है—लगभग आधी मासिकके समय पीड़ाकी शिकायत करती हैं। इन नारियोंके लिए पीड़ा प्रतिमास की एक शिकायत है। यह पीड़ा किसीको कम होती है तो किसीको बेतरह तीव्र ! इनमेंसे 10 प्रतिशत को तो इतना कष्ट होता है कि, वे कोई काम ही नहीं कर पातीं। इस कष्टके फलस्वरूप 14 करोड़ घंटों की हानि विभिन्न कार्यालयों और कारखानोंको उठानी पड़ती है। मासिकके कालमें नारी न केवल पीड़ा—बल्कि, मितली, उलटी, दस्त, चक्कर, सरदर्द, बेहोशी आदिकी—शिकायतें करती मिलेंगी।

इतिहाससे स्पष्ट है कि, नारीके इन कष्टों पर चिकित्साविदोंने बहुत कम विचार किया है। अतीतमें नारियाँ जैसेभी सम्भव हो, आराम पानेके लिए प्रयत्न करती रही हैं। अपने मासिकके कालमें ब्रिटेनकी महारानी विक्टोरिया जिन (एक विशेष शराब) की बोतल लिये बैठी रहती थीं। 19-वीं शताब्दी की वह संभ्रान्त सम्राज्ञी पीड़ा होते ही,जिन का एक पेग ले लेती थी। इस कष्टसे ग्रस्त दूसरी विख्यात महिला 19-वीं शताब्दी की कवियित्री एलिजाबेथ बैरेट ब्राउनिंग थीं। पीड़ासे त्रस्त वह नारी अफीम लेती थी। कष्टोपचारके रूपमें अफीम खाते-खाते उसे अफीम खाने की लत पड़ गयी।

जून 1982 में अमेरिकामें जो अध्ययन हुआ, उससे यह बात प्रकाशमें आयी कि, मासिक एक ऐसा विषय है, जिस पर चर्चा निषिद्ध मानी जानी चाहिए। रिपोर्टमें यह भी कहा गया है कि, दो-तिहाई अमेरिकनोंका विचार है कि, मासिककी दफ्तरों और सामाजिक स्तर पर चर्चा नहीं की जानी चाहिए। और, एक-चौथाई का मत था कि, घर पर परिवारमें भी चर्चा किये जाने योग्य यह विषय नहीं है। एक-चौथाई अमेरिकी यह मानते हैं कि, मासिक के समय पीड़ाकी बात नारीके मस्तिष्कमें घुसा एक वहम है।

आजके चिकित्सा-विज्ञानके सम्मुख प्रश्न है कि, वृद्धावस्थाकी समस्याओंके लिए उसने अब तक क्या किया ? उन नारियोंके लिए, जिन्हें प्रतिमास कुछ दिनों अनिवार्यरूपमें कष्ट भोगना पड़ता है, अब तक क्या किया गया है ? आज कुछ दवाओं का प्रचलन चल गया है, जिन्हें लक्षणोंके आधार पर नारियोंको दिया जाता है; पर तथ्य यह है कि, दवाएं मात्र लक्षणोंको समाप्त करने वाली हैं। वे कष्टके कारणको स्पर्श तक नहीं करतीं। पर, प्राकृतिक उपायोंसे नारी अपने कष्टसे पूर्ण मुक्ति प्राप्त कर सकती हैं।

पीड़ा का कारण

सबसे पहला प्रश्न तो यही है कि, नारी को पीड़ा होती ही क्यों है ? इस सम्बंधमें अनेक सिद्धान्त प्रस्तुत किये गये हैं—यथा हार्मोन, कैलसियम और पोस्टाग्लैंडिनका संतुलन। उसके बाद चिकित्साविदोंने पोस्टाग्लैंडिन को ही अधिक-महत्त्व देना शुरू किया। ये ऐसे पदार्थ हैं, जो नारीके गर्भाशयको आकुंचन प्रदान करते हैं। ये ही पदार्थ प्रसव-काल में पीड़ा उत्पन्न करते हैं और मासिक कालमें रक्त-स्राव पूरा-पूरा हो जानेमें सहायक होते है। ये रसायन अनेक ऊतकोंमें होते हैं और रक्तचाप तथा कोलेस्टेरोलके स्तरको नियंत्रित करते हैं। अन्य प्रकारके प्रोस्टेग्लैंडिंस ज्वर, पीड़ा, सूजन आदिके लिए कारण-रूप होते हैं। अर्थराइटिसमें होने वाली पीड़ा के लिए भी वे ही कारण-रूप होते हैं। और, उन्हींके कारण मासिक के समय नारीको पीड़ाकी लहर उठती है।

यह बात अब तथ्यके रूपमें सिद्ध हो चुकी है कि, जो नारियाँ कष्टार्त्तव से पीड़ित होती हैं, उनमें इन कष्टोंसे मुक्त नारियोंकी अपेक्षा प्रोस्टाग्लैंडिसकी मात्रा 4 या 5 गुना अधिक होती है, चूंकि वे रक्तमें परिभ्रमित होते रहते हैं, अतः उनके कारण नारी को सरदर्द, चक्कर, पीठ में पीड़ा, मितली तथा पतले दस्तोंकी भी शिकायत हो सकती है। जो दवाएं आज डाक्टर देते हैं, वे प्रोस्टाग्लैंडिस की क्रियाशीलता कम करने मात्रका काम करती हैं। पर, इन दवाओंके बड़े भयंकर पार्श्व परिणाम भी हैं। अधिक समय तक इन्हें लेनेसे आँतों में रक्तस्राव हो सकता है।

प्रोस्टाग्लैंडिस के शमनके लिए ऐस्पिरीन का भी प्रयोग किया जाता है। उसके प्रयोग-में खतरा यह है कि, उसके प्रयोग से रक्तमें थक्का जम जा सकता है, गैस्ट्रिक कष्ट हो सकता है, और कानोंमें नाना प्रकारकी अवाजें आने लग सकती हैं। इसके अत्यधिक प्रयोग से अल्सरकी भी शिकायत हो सकती है।

इतना ही नहीं शराबसे लेकर सूजन-निवारक अनेक दवाएं कष्टार्त्तवमें दी जाती हैं।

प्राकृतिक चिकित्साकी दृष्टि में

यद्यपि नारी-सम्बंधी यह कष्ट अन्य चिकित्सा-पद्धतियों द्वारा उपेक्षित रहा; पर नारियोंके मासिककी समस्या प्राकृतिक चिकित्साके प्रारम्भिक उन्नायकोंकी दृष्टिसे ओझल नहीं रह सका।

मासिककी चर्चा करते हुए लुई कूनेने लिखा है—

"मासिकका होना द्योतित करता है कि, नारी प्रजननके लिए सदा तैयार है। जब तक नारी गर्भ नहीं धारण करती, मासिक समय पर होता ही रहता है।... नारी यदि स्वस्थ हो तो मासिकके समय न तो उसे पीड़ा होनी चाहिए और न कोई अन्य अप्रिय लक्षण प्रकट होने चाहिए। यदि कोई ऐसा लक्षण दिखलायी पड़े तो मानना चाहिए कि, उसका

(शेष पृष्ठ १४ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या आपका बच्चा एक समस्या है ?

श्री विश्वम्भरनाथ शुक्ल

सबसे पहले बच्चेमें यह भावना जगानी चाहिए कि, वह एक सामाजिक प्राणी है। और, समाजके नियमों का पालन करना, उसके लिए एक अनिवार्य काम है। उसे अन्य लोगोंके समानही व्यवहार करना चाहिए और उसी रूप में अपना जीवन ढालना चाहिए। ऐसी प्रेरणा देते रहने से वह समाज के दायरे के अंदर आयेगा।

क्या आपका बच्चा दिन भर इधर-उधर भागता-दौड़ता फिरता है? क्या वह आपके कहे-अनुसार नहीं चलता? वह मात्र खेलनेके समय नहीं खेलता, जिस समय पढ़ता है, उस समयभी खेलता रहता है? जब आप चाहते हैं कि, वह सो जाये, वह सोता नहीं और कामिक तथा बच्चोंके लिए लिखी कहानियोंकी पुस्तकें पढ़ता रहता है। आप उसे जल्दी सोकर उठनेको कहते हैं; पर वह देर तक चारपाई पर पड़ा करवटें बदलता रहता है। आप उसे स्कूल भेजना चाहते हैं, तब वह घरसे सही समय पर निकलकर, दिनभर इधर-उधर घूमकर समय काटनेके बाद, लौटनेके ठीक समय पर ऐसा लौटता है, मानो स्कूलसे सीधे घर आ रहा हो। आप उसे अनुशासित बनाना चाहते हैं; पर वह अनुशासित बने रहनेके लिए कमर कसे बैठा रहता है। आप उससे कहते हैं कि, भाई-बहनोंसे झगड़ा मत किया करो; पर वह दिन-भर घरमें लड़ाई-झगड़ा ही किया करता है। थककर आप उसे मारते-डाँटते हैं; पर उसका कोई प्रभाव उस पर नहीं पड़ता।

ऐसा बच्चा माता-पिताके लिए एक समस्या होता है। पर, आप संत्रस्त न हों। आपको धैर्य खोना किसी रूपमें ठीक नहीं है। यह बच्चा ऐसा नहीं है, जिसका सुधरना असम्भव हो। वह भी अन्य बच्चोंके समान है। मूल समस्या मात्र इतनी है कि, वह औसतसे अधिक क्रियाशील (हाइपर ऐक्टिव) है। काहिली उससे कोसों दूर है। साधारणतः ऐसे बच्चोंकी काठी दुर्बल की-सी होती है। ऐसे बच्चे दुबले-पतले और लज्जालु किस्मके होते हैं। तथा, उनका 'मूड' अस्थिर होता है। ऐसे बच्चे 'नार्मल' रूपमें आहार नहीं लेते। वे दिन भर अति अल्प मात्रामें कुछ-न-कुछ खाते रहना पसंद करते हैं। और, हर बार के आहार में पूरी रुचि प्रकट करते हैं। जब परिवारके अन्य लोग पावरोटी और मक्खन खाते होते हैं, ऐसा बच्चा बिस्कुट या किसी अन्य चीजके लिए जिद कर बैठता है।

अति क्रियाशील बच्चोंके व्यवहारसे अनभिज्ञ माँ-बाप स्वतः कई बार समस्याको और जटिल बना देते हैं। कितने ही विशेषज्ञों का कहना है कि, यह किसी भी रूप में खराबी नहीं है। इसका कारण हार्मोनोंका असंतुलन है और समय आने पर वह स्वतः ठीक हो जाता है।

उन विशेषज्ञोंका कहना ठीक हो सकता है; पर मेरा विचार है कि, यह व्यवहार भी बच्चे माँ-बाप से ही ग्रहण करते हैं और इसका कोई उपचार नहीं है। ऐसी स्थितिमें मात्र इतना ही सम्भव है कि, माता-पिता बच्चेको समझाते-बुझाते रहें। हमें चाहिए कि, ऐसे बच्चोंमें समाजमें रहनेके उत्तरदायित्वकी भावना जगायें और उसे सामान्य जीवन जीना सीखनेके लिए उपयुक्त वातावरण तैयार कर दें।

सबसे पहले उसमें यह भावना जगानी चाहिए कि, वह एक सामाजिक प्राणी है। और समाज के नियमों का पालन करना, उसके लिए एक अनिवार्य काम है। उसे अन्य लोगोंके समान ही व्यवहार करना चाहिए और उसी रूपमें अपना जीवन ढालना चाहिए। ऐसी प्रेरणा देने रहने से, वह समाजके दायरेके अन्दर आयेगा।

लक्ष्य-प्राप्तिके लिए, हम यहाँ कुछ उपाय प्रस्तुत करना चाहेंगे।

आप उसकी ही रुचिका काम करें। यदि वह बिस्कुट खाना चाहता है तो उसे बिस्कुट दें; पर साथ ही वहाँ उपस्थित परिवारके अन्य लोगोंको भी बिस्कुट दें। यदि वह केला चाहता है कि, बिना किसी भेद-भावके परिवारके अन्य लोगोंके साथ ही, उसे भी केला दें; क्योंकि आप उस समस्या-प्रधान बच्चेको छोड़कर अन्य लोगोंको बात स्वीकार करनेकी प्रेरणा दे सकते हैं। जब तक बच्चा सामान्य नहीं हो जाता, अपने व्यवहारमें परिवर्तन न करें।

यदि वह रातमें जल्दी सोना नहीं चाहता तब आप उसे सोनेके लिए बाध्य न करें। मात्र इतनी सलाह दें कि, जब तक जगे, 'कामिक' की पुस्तकोंके बजाय स्कूलकी कोई पाठ्य पुस्तक पढ़े। यदि वह बात हवामें उड़ा देता है, तब आप कहानियोंकी पुस्तकें छिपा दें। उसके बाद समस्या स्वयं सुधर जायेगी।

यदि वह सुबह देर तक सोता है, तो कोई शिकवा-शिकायत न करें। उसे अपनी इच्छा भर सोने दीजिए और अगर वह देरसे स्कूल पहुँचता है तब देर से पहुँचने दीजिए। देरसे स्कूल पहुँचने पर यदि उसे सजा मिलती है, तब मिलने दीजिए। स्कूलकी डाँट-डपट और सजासे थोड़े समय बाद, उसकी आदत स्वतः सुधर जायेगी।

यदि उसका मन पढ़नेके बजाय, खेलमें ज्यादा लगता है, तब भी आपको चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। आप अपनेको शांत बनाये रखें और उसके खेलोंमें रुचि प्रदर्शित करें। वह स्वयं खेलों से ऊब जायेगा और उनसे उसकी रुचि हट जायेगी।

यदि वह आपकी आज्ञाका पालन नहीं करता, तो उसे डाँटने-फटकारनेकी कोई जरूरत नहीं है। आपभी उसकी माँगोंके प्रति अन्यमनस्क हो जायें। आपकी इस मूक प्रक्रिया फलवती हुए बिना न रहेगी।

यदि वह अपना समय खाहमख्वाह नष्ट करता हो, तो उस पर रोष न प्रकट करें। इससे उसकी क्रियाशीलताको आघात पहुँ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चेगा। विचार करके कोई ऐसा काम निकालिए, जिसमें वह अपने को व्यस्त रखे। उसे कुछ काम दीजिए, या घरके काम-काजमें हिस्सा बँटानेको कहिए। वह उपयोगी क्रियाशीलता कुछ दिनोंमें उसकी आदत का अंग बन जायेगी।

बच्चेमें यह भावना कतई न आने दीजिए कि, उस पर अपेक्षासे अधिक नियंत्रण रखा जा रहा है और उसकी स्थिति कैदीके समान है। खुले दिल से उससे कहिए कि, आप उससे क्या अपेक्षा रखते हैं।

यदि वह आपसे कुछ कहना चाहता है, उसकी बात धैर्यपूर्वक सुनिए। बातका मूल्यांकन कीजिए। यदि उसकी बात ठीक हो, तो उसकी पूरी-पूरी सहायता कीजिए। आपका यह रुख उसमें उत्तरदायित्व की भावना उत्पन्न करेगी। इससे उसकी अतिक्रियाशीलता भी कम होगी। उसके काम में आपका दिया गया सहयोग उस बच्चे में भी सहयोगकी भावना उत्पन्न करेगा।

यदि बच्चा कोई काम कर रहा हो—मलेही वह आपकी दृष्टिमें व्यर्थ का काम हो—तो आप उसके काममें व्यवधान न उपस्थित करें। जब तक उसकी इच्छा हो, उसे उसमें व्यस्त रहने दीजिए। जब वह अपना काम समाप्त कर ले, आप उससे पूछें कि, वह जो काम कर रहा था, उसकी उपयोगिता क्या थी? यद्यपि वह आपके प्रश्नका संतोषजनक रूपमें उत्तर देनेमें अक्षम होगा; पर उसे अपनी गलती का भान अवश्य हो जायेगा।

स्कूलसे मिलने वाली रिपोर्टें बच्चेकी प्रगतिका अच्छा द्योतन करती हैं। अतः आपको चाहिए कि, विश्लेषणात्मक दृष्टिसे आप ध्यानपूर्वक उन्हें देखें और अच्छे-बुरे मुद्दोंका निर्धारण करें। यदि रिपोर्ट खराब आयी हो तो निराश न होकर बच्चेको दंडित न करें। आप उससे बातें करें और सुधारका रास्ता ढूंढ़ निकालें।

समस्या वाले बच्चोंकी समस्या वस्तुतः कोई समस्या ही नहीं है। अपेक्षित मात्र इतना है कि, आप बच्चेको नियंत्रित करनेका उपाय ढूंढ़ निकालें।

कष्टार्त्तव

(पृष्ठ १२ से आगे)

शरीर विजातीय द्रव्योंसे लदा है।... यदि नारी अप्रिय लक्षणों से अपनेको मुक्त रखना चाहती है, तो मासिकके समय उसे अपनेको शांत और उत्तेजनमुक्त रखना चाहिए।

"....सही रूपमें पाचन का न होना पेट-प्रदेशमें विजातीय द्रव्य संग्रहके लिए कारण-रूप होता है। यह भी मासिक-सम्बंधी कष्ट उत्पन्न कर सकता है। यदि पाचनकी प्रक्रिया ठीक-ठीक होने लगे, पेट रोज साफ होने लगे और पेटमें गर्मीकी मात्रा अधिक न हो तो समस्त अप्रिय लक्षण तुरत समाप्त हो जायेंगे।

"शीत पहूँचाने वाले मेरे स्नान (कटि-स्नान, मेहन-स्नान) तथा उत्तेजन न देने वाले आहार तथा अन्य उपचारक विधियोंसे नारी निश्चित रूपमें रोगमुक्त हो सकती है।"

आहार

नारीके शरीरमें संतुलन बनाये रखनेमें आहारका बड़ा महत्त्वपूर्ण योगदान है। विगत शताब्दी तक हमारे आहारकी मुख्य चीजें थीं—ताजे फल, ताजी सब्जियाँ, पूर्ण अन्न, गिरियाँ, दालें आदि। आज उनके स्थान पर हम कचड़ा या मृत आहार लेते हैं—यथा परिष्कृत सफेद चीनी, नमक तथा ऐसी पोषणहीन चीजें, जिसमें मात्र कैलोरी होती है। शरीरके लिए प्रोटीन आवश्यक अवश्य है; पर उसे 50 ग्रामसे अधिक नहीं लेना चाहिए। अत्यधिक प्रोटीन शरीरसे खनिज लवणों को बाहर निकाल देता है। मासिकके समय नारीके लिए ये खनिज लवण सबसे अधिक अपेक्षित पदार्थ हैं।

मांसमें फास्फेट होता है। अतः, अत्यधिक मांस खानेसे कैलसियमका क्षय होगा। कैलसियम प्रकृतिका ट्रैंक्विलाइजर है।

सब्जियों, गिरियों, फलियों और पूर्ण-खाद्यान्नोंके रूपमें मिश्रित कार्बोहाइड्रेट का प्रयोग करें। आहारमें चाय, काफी, चीनी शराब आदि लेना बंद कर दें।

सीधी बात मात्र इतनी है कि, मनुष्यका रक्त क्षारीय है। जब तक उसकी क्षारत बनी रहेगी, आदमी स्वस्थ रहेगा। रक्त अम्लताका बढ़नाही रोग है। सभी फल सब्जियाँ, चोकरदार आटेकी रोटी, कनसमे चावल क्षारवर्द्धक हैं। और, पालिश किये चावल, चोकर निकाला आटा, मैदा, सफे चीनी, चाय, काफी, मांस-मछली-अंडा आ चीजें अम्लताको बढ़ाने वाली हैं। फल औ सब्जियाँ शरीर शोधक भी हैं और शरीर लिए वांछित खनिज लवणों और विटामि की आपूर्त्ति भी करती हैं। अतः अपने आहा में तीन-चौथाई फल-सब्जियाँ और ए चौथाई खाद्यान्नोंको कुछ दिन रखें।

उपचार

ऊपर कहा जा चुका है कि, कष्टार्त्त की रोगिणी प्रायः कब्जकी शिकार होती कब्ज दूर करनेकी दृष्टिसे शोधक आह बड़ी महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करता है पर, उपचार की दृष्टिसे प्रातः 9 बजेके कर बारीक कुटी साफ मिट्टीकी लुबदी बना उसकी एक इंच मोटी पट्टी पेडू पर एक छो से दूसरे छोर तक आधे घंटे रखें। फि हल्के गरम पानी का एनीमा ले लें।

इसके अतिरिक्त प्रतिदिन प्रातः सो उठने पर 3 मिनट से प्रारम्भ कर धीरे-धी बढ़ाते हुए 5 मिनट तक का कटि-स्नान और उसके बाद टहलें। यह न केवल कब निवारणमें सहायक होगा, बल्कि आ साधारण स्वास्थ्यको भी उन्नत करेगा।

पर, मासिकके कालमें इन दोनों क्रिया को 3-4 दिनोंके लिए बंद रखें।

इसके साथ ही तीसरे प्रहर एक पानीमें गीला करके निचोड़ा कपड़ा पेट चारों ओर लपेटकर ऊपरसे एक ऊनी कप लपेट लें। और, 45 मिनट बाद यह प खोलें।

मात्र इतना करनेसे कष्टार्त्तव का क जाता रहेगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सरवाइकल स्पोण्डिलाइटिस का योग से उपचार

श्री राम अवतार शर्मा—मुस्लिम यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ आफथलमौलौजी, गाँधी-नेत्र-चिकित्सालय, अलीगढ़ ।

सरवाइकल स्पोण्डिलाइटिस आस्टियो-आर्थराइटिस का ही एक रूप है, जो कि, मुख्यकी गर्दनकी ऊपरकी हड्डियोंमें होता है। यह आस्टियोआर्थराइटिस शरीरके अन्य भागोंमें पाये जाने वाले आस्टियोआर्थराइटिस का ही एक रूप है । कभी-कभी चोट लगने के बाद, गर्दनकी हड्डियोंमें इस रोगकी शुरुआत हो जाती है। इस रोगमें गर्दनकी हड्डियोंके बीचकी जगह कम हो जाती है तथा हड्डियों में 'एक्शन' होनेके कारण उनके किनारों पर आस्टियोआर्थराइटिसकी प्रारम्भिक अवस्था बनने लगती है। इसके साथ-साथ हड्डियोंके जोड़ोंमें 'कार्टिलेज'की मात्रा कम हो जाती है। आस्टियोआर्थराइटिस-रोगके कारण इन हड्डियोंके भीतर से गुजरमान मस्तिष्कको जानेवाली तथा मस्तिष्क से आने वाली खूनकी नलियों पर दबाव पड़ता है, जिससे इस भागमें रक्त-संचालनमें रुकावट आती है। रुकावट आने से खूनका दौरा मस्तिष्कको न जाने के कारण, चक्कर आने लगते हैं। और, बेहोशीकी अवस्था हो जाती है।

रोग के लक्षण

1. गर्दनके पीछे वाले हिस्सेमें दर्द और तनाव
2. कंधोंमें दर्द, बाँहोंके दर्द, तथा हाथोंमें साथ-साथ सुइयों की-सी चुभन महसूस होने लगती है। रोगके बढ़नेके साथ बाँहोंकी मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं।
3. गर्दनको इधर-उधर घुमानेमें तीव्र दर्द का होना।
4. ऐक्स-रे में इन हड्डियोंके बीचकी जगह कम हो जाती है तथा वर्टीकल किनारों पर 'आस्टोफाइड' देखनेको मिलते हैं।
5. अधिकतर यह रोग 35 वर्षसे ऊपर के व्यक्तियोंको होता है। और, सामान्यतः पुरुषोंमें अधिक होता है।

एलोपैथिक इलाज

फिजियोथैरापी में रेडियेंट हीट, शार्टवेव डाइथर्मी मसाज, सरवाइकल ट्रैक्शन तथा सरवाइकल कालर-द्वारा इस बीमारीका इलाज किया जाता है। लेकिन, इनसे स्थायी इलाज नहीं हो पाता हैं।

योग आसनों से इलाज

विभिन्न योग-आसनों और प्राणायामोंके द्वारा गर्दनकी मांस-पेशियोंकी गति तथा रक्त-संचारको ठीक किया जाता है। जिससे यह बीमारी दूर हो जाती है और कई मरीज बिलकुल ठीक हो जाते हैं।

योग-आसन

जब हम आसन करते हैं, तो रीढ़की हड्डी पीछेकी ओर मुड़ती है तथा रक्त-संचार में एक विशेष प्रकारकी प्रक्रिया होती है। उस क्रियाका सम्बन्ध मस्तिष्कसे इसलिए होता है कि, मस्तिष्कसे निकलनेवाली सभी नस और नाड़ियाँ तथा सुषुम्नानाड़ी एवं रक्त-संचार रीढ़की हड्डी से होकर जाती है। इस प्रकार रीढ़की हड्डीका सारा विकार बाहर हो जाता है। इससे नाड़ी-मण्डल पुष्ट होता है और मस्तिष्कका पूरे शरीर पर नियंत्रण सही रूपसे बना रहता है और रक्त-संचारका स्तर भी समान रहता है।

प्राणायाम

प्राणायाम करनेसे मस्तिष्कसे सम्बन्धित सारी नस-नाड़ियाँ ही शुद्ध नहीं होती; बल्कि फेफड़े लचीले होते हैं। अधिक मात्रामें आक्सीजन मिलनेसे उतनी ही कार्बन डाइ-आक्साइड शरीरसे बाहर निकल जाती है। हमारे शरीरमें रक्तवाहिनी नाड़ियोंका जाल-सा बिछा हुआ है। ये नाड़ियाँ बालसे भी सूक्ष्म होती हैं। इनकी दीवारें बहुत पतली तथा छिद्रमय होती हैं। इन दीवारोंको पार करके रक्त-प्रवाह होता है तथा कोशिकाओं तक पहुँचता है। कोशिकाएं आवश्यक जीवन तत्वको ग्रहण कर लेती हैं तथा शेषको रक्त-नलिकामें वापस भेज देती हैं। इस प्रकार आक्सीजन कोशिकाओंमें पहुँच जाती है तथा 'आक्सीडेशन' से बनी कार्बन डाइआक्साइड बाहर निकल जाती है। इस प्रकार विभिन्न संस्थानों के समस्त अशुद्धियोंके साथ हृदयमें पहुँचता है और हृदय फिर इन छोटी नलियों द्वारा फेफड़ों में भेजता है। वहाँ ताजी हवा फेफड़ोंकी कोशिकाओं के सम्पर्कमें आती हैं। ताजी हवासे आक्सीजन सोखती जाती हैं और कार्बन डाइआक्साइड प्रश्वास द्वारा बाहर निकल जाती है। शरीर में रहने वाले अनेक विषैले पदार्थ एवं उनसे होने वाली बीमारियोंसे मुक्त होनेमे शरीर सक्षम हो जाता है।

सरवाइकल को ठीक करनेके आसन

(1) (अ) पद्म-आसन पर या वज्र आसन पर बैठकर सिर, गर्दन और मेरुदण्डको एक सीध में रखते हैं। धीरे-धीरे सांस भरते जाते हैं।

आखिरमें पूरी सांस भरकर कुम्भक करते हैं। इससे गर्दनमें तनाव आ जाता है, फिर धीरे-धीरे रेचक करके सांसको बाहर निकालते हैं। इससे मांसपेशियां ढीली हो जाती हैं और मस्तिष्कमें खूनका प्रवाह अच्छा होता है। इस क्रियाको कुछ देर तक करना चाहिए।

(ब) गर्दनको ऊपर उठाते जायं और सांस भरें इससे तनाव होगा। फिर, सांस निकालते हुए गर्दन सीधी करें। फिर गर्दनको पीछे की ओर तानें। इस क्रिया को दोहराते रहें।

इसके बाद गर्दनको बायीं ओर सांस भरकर इतना घुमायें, जिससे ठोड़ी कंधेकी सीधमें आ जाये। थोड़ी देरके बाद सांस निकालते हुए वापस आ जायें।

इसी प्रकार दायीं (सीधी) ओर दोहराएं। गर्दन घुमाने की क्रियाको दूसरी बार सांस निकालकर रेचक करते हुए भी करना चाहिए।

अब बायें, तिरछे ऊपर की ओर भी

(शेष पृष्ठ २२ से आगे)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गर्दनके सांस निकालकर ले जायं और कुछ देर रोकें। सांस लेते हुए वापस आ जायें। इसी प्रकार नीचे बायें और दायें दोनों करें।

(स) गर्दन को धीरे-धीरे इतना झुकाएं कि, कान दायीं ओर कंधेसे स्पर्श कर जाये। थोड़ा दबाव डालें। कुछ देर रोकनके के बाद वापस आ जायं। इसी प्रकार बायीं ओर करें। आखिरमें गर्दनको धीरे-धीरे बायीं ओरसे दायें और चारों तरफ घुमायें और फिर इसका उल्टा दायीं ओरसे बायीं ओर घुमायें। यदि चक्कर आता हो तो आँखें बन्द करके घुमायें।

2. सीधे खड़े होकर हाथसे दीवाल छूना (ताड़ आसन)

नित्य सीधे खड़े होकर हाथको ऊपर उठाकर खींचते हुए हाथकी अंगुलियोंसे दीवार को छुएं। दूसरे दिन दूसरे हाथसे छुएं। निशान लगा दें। धीरे-धीरे उस निशानसे ऊपर छूते चले जायें। इससे मांसपेशियां ठीक होंगी और हड्डियां चौड़ी होंगी।

(3) स्कन्ध-चालन

पद्मासन पर बैठकर दोनों कंधोंको एक साथ बारी-बारीसे घुमायें। पहले एक कंधे को नीचेकी ओर झुकाएं और दूसरेको ऊपरकी ओर उठाएं। अब ऊपर वाले कंधे को आगे-की ओर बढ़ायें, नीचे वालेको पीछेकी ओर इसके बाद दोनोंको गोलाकार रूपमें आगे-पीछे कुछ देर तक घुमाते रहें। उतनी ही देर दूसरी दिशा में घुमाते रहें।

(4) अर्द्ध मत्स्येन्द्र आसन, ताड़ आसन, कोणआसन, भुजंगासन आदि भी इसमें हितकर हैं।

(5) शव आसन, नाड़ी-शोधन प्राणा-याम करनेसे बीमारी दूर होती है।

रामकृष्ण विवेकानन्द योगाश्रममें वर्ष 1973 से 1982 तक 156 सरवाइकल स्पॉडिलाइटिसके मरीज योगिक क्रियाओं एवं प्राणायाम द्वारा ठीक किये जा चुके हैं। सभी सामान्य जीवन व्यतीत कर रहे हैं। ये वे मरीज हैं, जिन्हें एलोपैथिक, होम्योपैथिक इलाजसे कोई भी फायदा नहीं हुआ था।

पायरिया से मुक्त रहना बड़ा आसान है,

(शेष ११ से आगे)

का यह अन्तर ही पायरियाके लिए मुख्य कारण होता है। जब दाँत पर अति कठोर रूपमें श्रम पड़ता है, तो अति आघातके कारण हड्डी क्षत हो जाती है। और, जब दाँतोंमें पारस्परिक सम्बंध ही नहीं रहता, तब उत्तेजन पानेके अभावमें हड्डी कमजोर होने लगती है। इन दोनों ही स्थितियाँ में हड्डियों क्षत होती हैं, मुखमें बैक्टीरियाका आक्रमण होता है और दाँतोंकी जड़ोंमें पूयकी थैलियाँ बन जाती हैं।

स्वस्थ युवा व्यक्ति के ऊतकोंमें रोगसे प्रतिरोध करनेकी एक नैसर्गिक शक्ति होती है। यह नैसर्गिक शक्ति आसानीसे नहीं जाती। जिनकी उम्र कुछ अधिक हो गयी है, मसूढ़ों की मालिश और मुखकी हाइ-जीन ऊतकोंमें रोगोंसे संघर्ष करनेकी शक्ति बढ़ानेमें सहायक सिद्ध होती है। पर, पाय-रियासे मुक्त बने रहनेकी विधि यह है कि, दाँतसे काटनेकी प्रक्रिया ऐसी हो कि, सभी सम्बद्ध दाँतों पर समान दाब पड़े। इससे दाबके अभावसे होनेवाली क्षतिसे आदमी बचा रह जाता है। सही रूपमें चबानेसे ही खाद्य पदार्थ ठीक-ठीक पिसेगा। इस प्रक्रियाके लिए सभी दाँतोंका रहना अत्यावश्यक है। यदि एक भी दाँत किसी दुर्घटनावश टूट गया हो, तो उसे लगवा लेना चाहिए। तभी कोई चीज सही ढंगसे चबायी जा सकेगी।

हमने अभी अति सरल शब्दोंमें पूरी बात समझा दी; पर इसका पूर्ण वैज्ञानिक विश्लेषण थोड़ा जटिल है। बात को बहुत गैरतकनीकी बनाये बिना, हम आगे आपको पायरियाकी मूल प्रकृतिके सम्बंधमें कुछ बताना चाहेंगे।

पायरिया एक अति कष्टद रोग है। इससे मुक्त रहनेका सही उपाय, दाँतोंसे सही रूपमें चबाकर आहारको पीस डालना है। दाँतके चिकित्सकको उसके शिक्षा-कालमें इस बातकी पूरी जानकारी दी जाती है। अपनी निजी प्रैक्टिसके दौरान वह महीने-दो महीने चलाता है और फिर वह इसकी चर्चा ही करना भूल जाता है और कुछ ऐसा बन जाता है, मानों उसने इस सम्बंधमें कभी सुना ही न हो।

और, जब-कभी वह चबानेकी प्रक्रियाके सम्बंधमें रोगीको समझनेका प्रयास करता है, तब रोगियोंसे उसे नानाविधि प्रतिक्रियाएं सुननेको मिलती हैं—जो प्रायः सभी बुरी ही होती हैं।

(1) पायरिया से बचे रहनेकी बात आप क्या कर रहे हैं? मेरे मसूढ़े खासे अच्छे हैं। जब उनमें कुछ कष्ट मालूम होने लगेगा, आपकी बात ध्यानमें रखूंगा। (पायरियासे बचा रहा जा सकता है। पर, पायरिया हो जाने पर उससे पूर्ण मुक्ति पा लेना बड़ा ही कठिन है। जब इस रोगीको मसूढ़े कष्ट देने ही लगेंगे, तब इस रोगीको नकली दाँत लगवानेकी मजबूरी ही सामने रह जायेगी।)

(2) दाँतोंको स्वस्थ रखनेके लिए खूब अच्छी तरह सही ढंगसे आहार चबाएं? मैंने ऐसी बात कभी नहीं सुनी। आप क्या दाँतोंमें कोटर होनेकी विधि मुझे बता रहे हैं? चबानेसे दाँतोंके एनामिल और उसके धरातलको किसी प्रकारकी क्षति न होगी। और, क्या यदि व्यक्ति सही ढंगसे चबाये ही, तो उसके दाँत सदा स्वस्थ ही रहेंगे।

(3) आप क्या कह रहे हैं? आपने हमें चबानेकी जो बात बतायी, इतना बताने मात्रकी फीस आपको दे दूं? और, पहली बात तो यह सुन लीजिए कि, मैं उतना चबाना ही नहीं चाहता। (यह रोगी निश्चय ही अगले 15वर्षोंमें दाँतों और मसूढ़ोंके कष्टके कारण पानी की तरह पैसा बहायेगा!)

(4) डाक्टर! क्या सीख दी आपने? इससे तो मेरी मुसुकानका आकर्षण ही समाप्त हो जायेगा। (यह भ्रम है। खूब चबानेसे दाँतोंका रूप और निखरेगा।)

जो कुछ हमने कहा है, उसे समझानेमें डाक्टरको मात्र आधा घंटा लगेगा; पर औसत दाँत चिकित्सक यह जानता है कि, बहुत-ही कम लोग इस पर ध्यान देंगे; पर यदि पाय-रिया से बचा रहना है, तो उसका एकमात्र उपाय यही है और कुछ नहीं!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शक्ति देने वाले आहारों से सावधान

थंकम्भा जैकब

बचपनमें मीठेकी आदत लग जानेके बाद, वह बादमें भी नहीं छूटती। और, ग्लूकोज की हर मात्रा शरीरके ऊतकोंमें संगृहीत होती रहती है। इसके फलस्वरूप आदमी मोटापेका शिकार हो जाता है।

'निरुत्साह को समाप्त करें, उन्हें त्वरित शक्ति दें और शीघ्र बढ़कर बड़ा होनेका अवसर दें' ये ऐसे नारे हैं, जो अनजान माताओंको तत्काल अपनी ओर आकर्षित कर लेते हैं? और, यह आम मान्यता-सी हो गई है कि, शक्तिदायक आहार (एनर्जी फूड्स) और पेय हितकर हैं भले ही वे अपनी पोषक्षमताकी दृष्टिसे चमत्कारिक न हों।

ये 'एनर्जी फूड्स' हैं क्या? मुख्यतः इनमें एक सस्ती चीनी होती है—यथा ग्लूकोज, ग्लूकोज डी, डेक्सरोज या कार्ब-शर्करा। यह सत्य है कि, ग्लूकोज डी को शरीर अतिशीघ्र आत्मसात कर लेता है; पर उसके साथ अपने दुर्गुण भी जुटे हैं। ग्लूकोजयुक्त आहारों का मात्रा से अधिक उपयोग जीर्ण अथवा रक्त-शर्कराकी भुखमरी (स्टार्वेशन) या अन्य अनेक रोगोंके लिए कारण-रूप हो सकता है।

स्वतः शर्करा रक्त-शर्कराकी भुखमरी उत्पन्न करे, यह बात सुननेमें अजीब-सी लगती है। होता यह है कि, शर्करा रक्त-शर्कराके स्तरको तत्काल उच्च कर देती है। और, इसका फल यह होता है कि, वह शीघ्र उस स्तरको एक खतरनाक स्तर पहुँचानेका अवसर प्रदान करती है। रक्त-शर्करा के स्तरमें बराबर आने वाला उतार-चढ़ाव घोर हानि पहुँचा सकता है। रक्तमें जो शर्करा होती है, वह ग्लूकोज-रूपमें होती है और जब आदमी सीधे ग्लूकोजको ही आहार के रूपमें लेता है, तो वह 15 मिनट में ही रक्तधारामें पहुँच जाती है।

सभी शर्कराओंमें आँतोंमें अत्यल्प कालमें आत्मसात होने का गुण होता है। अतः वे आहार जो आहार ले पानेमें सर्वथा अक्षम हैं, उनके लिए वरदान-सी हैं। ऐसे रोगियोंको शक्ति पहुँचानेके लिए ग्लूकोज या तो मुख द्वारा खिलाया जाता है या सूईसे नसोंमें चढ़ाया जाता है। यदि कोई अन्य शर्करा उन्हें दी जाये तो उसका भार सहने के लिए आदमीको आधे दर्जन पैनक्रियाजकी अपेक्षा होगी।

अब प्रश्न पूछा जा सकता है कि, कौन इतनी मात्र में ग्लूकोज का प्रयोग करता है जो खतरनाक सिद्ध हो? सही बात तो यह है कि, यह बहुत सम्भव है। क्योंकि, ग्लूकोज गन्नेकी चीनीके समान मीठा नहीं होता। अतः उसे अधिक मात्रामें खानेकी आशंका रहती ही है। इस प्रकार व्यक्ति अनजानेमें अन्य अपेक्षित पोषणों को उपेक्षित कर बैठता है।

व्यापारिक रूपमें जो ग्लूकोज उपलब्ध है, उसमें मात्र कैलोरी होती है। पोषक तत्त्व उसमें कुछ भी नहीं होते। इसका कारण यह है कि, प्राकृतिक स्टार्च से इसे बनाते समय स्टार्चके समस्त पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। उसका आर्सेनिक-सरीखे हानिकर पदार्थसे संदूषण भी सम्भव है। जिस ऐसिडसे ग्लूकोजका निर्माण किया जाता है, उसमें उसका होना सम्भावित है।

आजका बाजार ग्लूकोज-युक्त खाद्योंसे पटा पड़ा है। जो एनर्जी-फूडके नामसे प्रचलित हैं, उनके अतिरिक्त फलोंके रसों, शर्बतों, डिब्बा बंद फलों, सब्जियों, सूखे फलों के जैम, जेली, बिस्कुट आदि में भी ग्लूकोजका प्रयोग होता है।

कार्नसीरपके रूपमें ग्लूकोजके उपयोगसे उसका वजन बढ़ जाता है। कार्नसीरपमें 30 प्रतिशत ग्लूकोज, और शेष माल्टोज तथा डेक्सट्रिन (ब्रिटिश गोंद) होता है।

सूखे मेवोंको उसका वजन बढ़ानेके लिए ग्लूकोजमें संतप्त कर देते हैं। इससे उसमें एक 'फ्लेवर' भी आ जाता है। ग्लूकोज ज्यादा मीठा नहीं होता। इससे फलके मूल 'फ्लेवर' पर उसका प्रभाव नहीं पड़ पाता। अतः आप जो भी लें, उसमें इस चमत्कारिक शक्तिदा का अंश आपको मिलेगा ही। इनके बाद भी यदि व्यक्ति ग्लूकोजका उपयोग करता है, तो वह निश्चय ही हानियोंको ही आमंत्रित करता है।

बचपनमें मीठेकी आदत लग जानेके बाद वह बादमें भी नहीं छूटती। और, ग्लूकोजकी हर मात्रा शरीरके ऊतकोंमें संग्रहीत होती रहती है। इसके फलस्वरूप आदमी मोटापेका शिकार हो जाता है। अतिरिक्त शर्कराके पचानेके लिए, अधिक मात्रामें इंसुलीनके उत्पादन के प्रयासमें देर-सवेर पैनक्रियाज क्षत हुए बिना नहीं रहती। उसके फलस्वरूप व्यक्ति मधुमेहसे पीड़ित हो जाता है—जो वयस्कों और बच्चों दोनोंके लिए मत्युका कारण सिद्ध हो सकता है।

बिल्लियों पर किये गये प्रयोगोंसे यह बात सिद्ध हुई है कि, पशुओंमें मधुमेह उत्पन्न करने की क्षमता शर्कराओंमें मात्र ग्लूकोजमें है। यह पैनक्रियाज को नष्ट कर देती है।

मात्र ग्लूकोज ही नहीं, चीनी मात्र का अत्यधिक उपयोग आदमी के लिए मोटापा, हृदय-रोग, मधुमेह तथा दंतक्षय के लिए कारणरूप होता है। इधर कुछ वर्षोंमें भारत में चीनीकी खपत बेतरह बढ़ी है। पैसे वालों के बच्चे अपनी अपेक्षित शक्तिका 50 प्रतिशत चीनी या ग्लूकोजसे प्राप्त करते हैं। जब चीनीका उपयोग चिकनाईके साथ किया जाता है, तब वह कैलोरी प्राप्तिका संघीभूत कारण हो जाता है। ऐसे पदार्थोंके उदाहरण के रूपमें केक, बिस्कुट, चाकलेट आदि का नाम लिया जा सकता है। पर्याप्त मात्रामें प्रोटीन, विटामिन तथा खनिज लवणोंकी समुचित आपूर्त्ति न होने पर कैलोरी और अधिक मात्रामें बढ़ती है। और, इस प्रकार आहारीय असंतुलन बढ़ता है।

दंतक्षयमें चीनके योगदान पर बहुत काफी अध्ययन किया जा चुका है। जो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहार दाँतोंमें चिपकता हो--यथा केक, पेस्ट्री, चाकलेट, बिस्कुट--जब दो आहारों के बीचमें लिये जाते हैं, तो वे और भी हानिकर सिद्ध होते हैं। आदमी जितनी अधिक बार चीनी खायेगा, उतनी ही अधिक हानिकर वह सिद्ध होगी।

क्या आपको इसका कुछ ज्ञान है कि, कितनी बार में आप कितनी मात्रामें चीनी लेते हैं? यदि नहीं है तो आप 'इसे' जानें। यदि आप सप्ताहमें 250 ग्रामसे अधिक चीनी लेते हैं, तो अपने आहारोंमें चीनी कीमात्रा घटानेका प्रयास करें। यदि आप अपने नाश्तेको मीठा बनाना चाहते हैं, तो उसे मीठे फलोंसे मीठा बनायें।

और, ध्यान रखें कि, बच्चोंमें मीठेकी आदत न लगने पाये।

उपवास : रोगमुक्ति का बड़ा सशक्त साधन

(पृष्ठ २ कालम ३ से आगे)

उपवास-कालमें शरीरकी पूरी सफाई हो जाती है। और, इसके फलस्वरूप शरीरके कोषाओंकी ग्रहण-शक्ति बढ़ जाती है। ये प्राकृतिक आहारमें उपलब्ध खनिज लवणों और विटामिनों को अवचूषित करनेमें कहीं अधिक सक्षम हो जाते हैं। यदि उपवास सही ढंगसे तोड़ा गया, तो उसके बाद रोगीको मिलने वाला प्राकृतिक आहार कहीं अधिक हितकर सिद्ध होता है।

उपवासके सम्बंधमें कुछ अन्य आपत्तियाँ भी उठायी जाती रहती हैं। उन सभीके सम्बंधमें कहा जा सकता है कि, वे अनुभव के आधार पर नहीं हैं। वे मात्र पूर्वाग्रहके कारण उठायी जाती हैं और उनको उठाने वाले बिना किसी खोज-बीनके मात्र अज्ञानतावश अनेक बातें कहते रहते हैं।

रोगोपचार की दृष्टिसे बुद्धिमत्तापूर्ण ढंगसे किया गया उपवास किसी अन्य चिकित्साकी अपेक्षा कहीं अधिक उपयोगी और हितकर सिद्ध हुआ है।

लाखों लोग इसके साक्षी मिलेंगे कि, जब एलोपैथी अथवा परम्परागत चिकित्सा असफल सिद्ध हुई है, उपवासने रोगीको रोगमुक्त किया है। जो चिकित्सक उपवास-द्वारा चिकित्सा देते हैं, उनके लिए इससे बढ़कर और कोई बात नहीं हो सकती कि, उनका रोगी अपेक्षाकृत अत्यल्प-कालमें एक्जिमा, आर्टिकेरिया, गैस्ट्रिक और ड्यूडोनल अलसर, कोलाइटिस, उच्च रक्तचाप, अर्थराइटिस, दमा, ब्रांकाइटिस, साइनासाइटिस, ब्राइट्स-डिजीज, गुर्देके कष्ट, पाचन-प्रणालीके हर प्रकारके रोगों, ऐसिडोसिस, न्यूराइटिस, गठिया, मधुमेह, तथा इस प्रकारके अन्य अनेक जीर्ण रोगोंसे मुक्ति पा जाते हैं।

संक्षेपमें कहा जा सकता है कि, आवश्यकतानुसार छोटे या लम्बे उपवास सर्वथा सशक्त और निरापद उपचार हैं। रोगको भगानेका यह प्राकृतिक उपाय है। व्यक्ति यदि नवशक्ति, अच्छे स्वास्थ्य और पूर्णशक्ति का स्वामी होना चाहता हो, तो उसे उपवास करना चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सा, जीवन और दर्शन

(पृष्ठ ५ से आगे)

एवं तज्जनित आनंदकी अनुभूतिका अंदाज वे किसी तरह नहीं कर सकेंगे। ऐसे लोगोंको स्वास्थ्य नहीं, स्वास्थ्यका अंश मात्र प्राप्तकर संतोष करना होगा। वे यदि अपने जीवनमें श्रमको स्थान दें, ठीक भोजन करें, अपने मानसको जहांतक बन सके, उत्तेजनाओंसे बचायें, सुविधानुसार अपने शरीरको धूप-हवाके संपर्कमें रखें, तो उनका शरीर ठीक-ठीक चलेगा, वे एक हदतक शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त कर सकेंगे; पर मानसिक स्वास्थ्यकी वास्तविक झांकी तो अपने जीवनमें उन्हें शायद ही मिले और आध्यात्मिक स्वास्थ्यकी बात तो उनकी समझमें ही नहीं आयेगी।

वास्तविक प्राकृतिक चिकित्साका काम है --लोगोंको प्राकृतिक जीवनका संदेश सुनाना और बताना कि, स्वस्थ रहनेके लिए प्राकृतिक चिकित्साको अपनाना ही यथेष्ट नहीं है, वरन् प्राकृतिके निकट रहना और मनको पवित्र बनाना भी आवश्यक है।

ऐस्पिरीन

(पृष्ठ ६ से आगे)

डाक्टर एग्लेस्टनने कहा--"खाँसी हो या सरदर्द हो, उसके पीछे एक निश्चित कारण होता है। और, कष्टसे मुक्तिके लिए उस कारणका निवारण अपेक्षित होता है। न्यूमोनिया-सरीखा घातक रोग उतना ही छुप कर आता है, जितना कि, रातमें चोर! आदमी के मन में जैसे चोर की आशंका नहीं रहती, उसी प्रकार न्यूमोनियाकी भी नहीं होती।

"अधिकांश लोग अपने लक्षणोंका निदान कर पानेमें असमर्थ होते हैं। साधारण आदमीको यदि जुकाम हुआ, तो प्रायः जुकाम के भोगसे अभ्यस्त होनेके फलस्वरूप, व्यक्ति उस बारके जुकामकी भयावहकता आँक नहीं पाता। पर, इस बारका जुकाम यक्ष्मा या न्यूमोनिया का प्रवेश भी हो सकता है। यदि जुकाम न्यूमोनियाका प्रारम्भ हुआ तो यद्यपि ऐस्परीन लेनेसे व्यक्तिको राहतका अनुभव होगा; पर चिकित्सामें कुछ घंटोंकी देर उसके लिए प्राणलेवा भी सिद्ध हो सकती है।

"खांसी फेफड़ेके अवरोधके फलस्वरूप आती है। वह अवरोध गम्भीर हृदय-रोगका कारण भी हो सकता है। मैंने ऐसे कितने ही मरीज देखे हैं। पर, जनसाधारण में कितने लोग इस प्रकार की गुत्थियोंको समझा सकते हैं? सरदर्दमें आम तौर पर लोग ऐस्पिरीन ले लेते हैं। पर, सरदर्द तो उच्च रक्तचापके फलस्वरूप भी हो सकता है। उसका कारण ब्राइट्स डिजीज या मेनिनजाइटिस भी हो सकता है। पाचन-प्रणालीकी कोई बड़ी गड़बड़ी भी सरमें दर्दकी अनुभूतिका कारण हो सकती है।

"बहुत-से ऐसे लोग हैं, जिन पर ऐस्पिरीनकी प्रतिक्रिया बड़ी ही उग्र होती है। अतिअल्प मात्रामें भी ऐस्पिरीन उनके लिए विष सिद्ध हो सकती है।

"ऐस्पिरीन श्वेत रक्ताणुओं की क्रियाशीलता बाधित करता है", जो रक्तधारामें आये विषाक्त पदार्थोंकी क्रियाशीलता नष्ट करनेका काम करते हैं।"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या आप पीतल के बर्तन काम में ले रहे हैं

डा० बी० शारदा, एम० डी० शिशु-विशेषज्ञ, मेडिकल कालेज, उदयपुर

विज्ञान एवं शोध कभी-कभी आश्चर्य-
क अजीब सत्य ढूंढ़ निकालता है, जिस पर
एक विश्वास करना मुश्किल हो जाता
। आपके भी घर पर पीतलके बर्तनोंमें
उबलता हो या खाना बनता हो, तो
वधान हो जाइए ! यह बालकों के स्वा-
यके लिए हानिकारक हो सकता है।
रतीय बालकों में एक विशेष प्रकारकी
त (लीवर) की बीमारी होती है, जिसे
डियन चाइल्डहुड सिरोसिस' या आई०
०सी० कहते हैं। यह मध्य वर्गके परिवार
शाकाहारी, जैन, ब्राह्मण, अग्रवाल-जाति
हैं, उनके बालकोंमें—अधिकांशतया 9 माह
3 साल के बीचमें होती है। वैसे सिक्ख,
जपूत, जाट, तेली, सिंधी इत्यादि जातिके
लकोंको भी अपना शिकार बना सकती
जिन बालकों को माँ का दूध न या कम
ले, उन्हें यह बीमारी होनेका अधिक डर
ता है। अभी तक चिकित्सक-वैज्ञानिक
बीमारी को समझनेमें या उपचारमें
दा-कुछ नहीं कर पाये हैं। एक बार
लकके इस बीमारी के शिकार हो जाने पर,
का बचना बहुत मुश्किल है। कई हजार
लक हर वर्ष इस बीमारी से भगवानको
रे हो जाते हैं एवं अपनी चौथी वर्षगाँठके
ले माँ-बाप से जुदा हो जाते हैं।

ण :

इस बीमारी से ग्रसित होने वाले बालक
धीरे-धीरे पेट फूलने लगता है, वह चिड़-
ा हो जाता है व पीला नजर आने लगता
हाथ, पैर, मुंह, पेटमें सूजन आ जाती है,
वं पेशाब भी पीले रंगका शुरू हो जाता है,
दस्त, उल्टी, होती है और श्वासमें बदबू।

पीतलके बर्तनों का इससे सम्बन्ध

पिछले तीन सालसे चिकित्सक-वैज्ञानिकों
ध्यान इस बीमारीका तांबे (कापर) से
न्धकी ओर आकर्षित हुआ है। शोध-
यह पता लगा है कि, यह बीमारी तांबा या
पीतलके बर्तनोंमें दूध गर्म करने एवं रखनेसे होती है। यह भी पता लगा है कि, इस बीमारीसे ग्रसित अधिकांश बालक पीतलके बर्तनोंमें उबला एवं रखा हुआ दूध काममें लेते हैं।

जी हां, जरा सावधान हो जाइए! आप अपने बालक को पीतलके बर्तनोंमें उबला एवं रखा हुआ दूध न पिलाएं। इससे तांबेकी मात्रा कम-से-कम चार गुणा बढ़ जाती है। अगर आप पीतलके बर्तन काममें ले रहे हैं, तो कलई करवा लें—वह भी पक्की कलई। अगर दूध स्टील, अल्यूमीनियम या मिट्टीके बर्तनोंमें गर्म किया जाय एवं रखा जाय, तो उसमें तांबेकी यह मात्रा नहीं बढ़ती। अगर कलई किया हुआ पीतल का बर्तन है, तो भी यह खतरा नहीं है; परन्तु कलई अच्छी तरह से न हुई हो या काफी समय हो गया

गुरुजनों का कहना है

हो एवं जगह-जगह से उतर रही हो, तो पीतल का बर्तन हानिकारक हो सकता है।

नवम्बर 1982 में चिकित्सक-वैज्ञानिकों-की राष्ट्रीय कर्मशाला, पूनामें हुई एवं उसमें यह सुझाव दिया गया है कि, अगर आप तांबे या पीतलके बर्तन काममें ले रहे हैं, तो बालक अधिक तांबे (कापर) की मात्रा का शिकार हो सकता है।

आप एक जागरूक गृहणी हैं; इसलिए आपको यह सलाह दी जाती है कि, या तो आप तांबे या पीतलके बर्तन को दूध उबालने एवं रखनेके काममें न लायें या उन पर पक्की कलई करवा लें। हो सकता है, आपका बालक इस बीमारीका शिकार होनेसे बच जाये।

धूम्रपान की बढ़ती लतसे राष्ट्रपति को चिन्ता

नयी दिल्लीमें विगत 2 मार्चको 'अस्थमा, ब्रांकाइटिस ऐंड लंग, कैंसर फाउंडेशन' की साधारण-शिला रखते हुए राष्ट्रपति ज्ञानी जैल सिंह ने कहा—

"यह अत्यावश्यक है कि, हमारे देशकी स्वास्थ्य-रक्षा-योजनामें धूम्रपान-निरोधको सम्मिलित किया जाना चाहिए। अपेक्षा यह है कि, डाक्टर लोग युवा वर्गको धूम्रपानसे विमुख करने की दिशामें सक्रिय प्रयास करें।

फाउंडेशनके सदस्योंसे आपने धूम्रपान-निरोधकी दिशामें काम करनेका आग्रह करते हुए उन्होंने कहा—

"यह बहुमान्य बात है कि, तम्बाकूको सिगरेट या बीड़ीके रूपमें पीना फेफड़ेके कैंसर तथा श्वसन-सम्बंधी अन्य बीमारियोंके लिए कारणरूप है। यह विचलित कर देने वाली एक बात है कि, विकासशील देशोंमें धूम्रपान वबाई बीमारीकी तरह बढ़ रहा है।"

यदि घुल-घुल कर मरना हो तो सिगरेट पिओ

(उर्दूके विख्यात कवि स्वर्गीय) फिराक साहबके भाई श्रीपति सहाय, जब कालेजके छात्र थे, सिगरेट पीने लगे। फिराक साहब ने उन्हें बुलाया और कहा कि, "मुझे (तुम्हारे) धूम्रपान करने पर कोई आपत्ति नहीं है। मात्र तुम्हें इतना जान लेना है कि, धूम्रपान यक्ष्मा और कैंसरके लिए कारण-रूप होता है।

श्रीपति सहाय उनसे इस ओर संकेत करते कि, "आप तो स्वयं बेतरह सिगरेट पीते हैं," कहा जाता है कि, इससे पूर्व ही फिराक साहबने कहा—"यदि तुम फिराक-का अनुकरण करनेका प्रयास कर रहे हो, तो बेहतर यही है कि, तुम ऐसा मत करो। फिराक बड़े धीमे-धीमे अस्वाभाविक मौत मर रहा है। धूम्रपान मुझे और नुकसान क्या पहुँचायेगा। यदि तुम भी मेरे समान घुल-घुल कर मरना चाहते हो तो सिगरेट शौकसे पी सकते हो।"

इस घटनाके बाद श्रीपति सहायने सिगरेट कभी छुई तक नहीं।

—कुमारी संध्या सिंघल-लिखित 'जेंटि-लजेस आव फिराक्स मैस्सिव रोर' का एक प्रसंग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(आराम नहीं काम)

(पृष्ठ १ के आगे)

एक बार एक विदेशी जापानमें ट्रेनसे यात्रा कर रहा था। उसने देखा कि, अच्छी वेशभूषा वाला एक जापानी सीट पर झुका कुछ कर रहा था। विदेशीने पूछा, "जनाब, यह क्या कर रहे हैं।"

जापानी घूमा। उसके हाथ में सूई-धागा था। बोला, "सीट जरा उधड़ गयी थी, मरम्मत कर रहा हूँ।"

विदेशीने कहा, "यह तो रेलवे का कार्य है।"

जापानी बोला, "जापान हमारा है, रेल हमारी है, इसका नुकसान हमारा नुकसान है। क्या आपकी कमीज फट जाये, तो आप मरम्मत नहीं करेंगे?"

पहला धर्म :

एक बार एक विदेशीने रातको एक जुलूसमें नारे सुने। उसने एक जापानीसे जो जुलूस में शामिल था पूछा, 'क्या बात है?"

उसने कहा, "हमारा मैनेजमेंटसे कुछ विवाद है। इसलिए जुलूस निकाला है।"

विदेशीने कहा "दिनमें क्यों नहीं निकाला?"

जापानीने बताया, "दिनमें तो हम काम करते हैं। अगर दिनमें हम ड्यूटी पर नहीं गये तो उत्पादन कम हो जायेगा और हमारा मकसदही अपूर्ण होगा। हम राष्ट्रके सामने शरमिन्दा होंगे। उत्पादन हमारा पहला धर्म है।"

एक बार एक व्यक्तिने जापानियोंको देखा कि, वे एक फोरमैनका पुतला बना कर पीट रहे थे। पूछने पर बताया गया कि, फोरमैनने हमारे एक साथीके साथ अन्याय किया है। अतः, पुतले को पीट रहे हैं।

असली फोरमैनको न पीटनेका कारण पूछने पर उन्होंने बताया कि, अगर फोरमैन को चोट लग गयी तो वह ड्यूटीसे गैरहाजिर होगा और उसका सीधा प्रभाव उत्पादन पर होगा। उत्पादन हम किसी कीमत पर कम नहीं होने देंगे। हमारे आपसी झगड़े उत्पादनको नहीं घटा सकते। हमारे झगड़े राष्ट्र की प्रगति के पथ से विचलित नहीं कर सकते।

धन्य है—जापानियों की यह राष्ट्रीय भावना।

जापान के एक तकनीकी विशेषज्ञ से कुछ समय पहले मेरी बातें हुईं। बातचीतके दौरान कई सवालों पर विचार-विनिमय हुआ। अन्तमें भारतकी आर्थिक प्रगतिके बारेमें उस विशेषज्ञने पूछा। भारतके पास साधन है, अपार कच्चा माल है, आपको आजाद हुए इतने साल हो गये, फिर भी आप कई क्षेत्रोंमें भयंकर रूपसे पिछड़े हुए क्यों हैं। इसका कारण है—उद्यमी न होना!

जवानी का जोश

(पृष्ठ ३ से आगे)

और मानसिक असंयम, इनमेंसे कुछ हैं। पर इसमें संदेह नहीं है कि, यह ओझल होती हुई शक्ति, जो प्रत्येक पुरुषत्वपूर्ण पुरुषके लिए नितांत आवश्यक है, फिर प्राप्त की जा सकती है। पर, इस शक्तिको प्राप्त करनेके लिए, जिस मेहनतकी जरूरत है, वह साधारण नहीं है। इसके लिए खास हिम्मतकी जरूरत होती है।

शरीर बनानेके लिए स्वास्थ्य-शिक्षण-का एक क्रम अपनाना चाहिए, जो लंबी दौड़के शिक्षणक्रमसे किसी तरह भी कम नहीं होगा। दूरतक टहलना चाहिए। जितना ही अधिक दूरतक टहला जा सके, उतना ही अच्छा है; अंग-प्रत्यंग-पर, खास तौरसे रीढ़पर, जो शक्तिका केंद्र है, जोर डालनेवाली कसरतें करनी चाहिए; भोजनमें सुधार करना चाहिए; अधिकतर सप्राण भोजन ग्रहण करना चाहिए; मनोवेगोंको संतुलित, भूखको तेज और रक्तको विकारहीन बनानेके लिए महीने-में एक बार एक-दो दिनका उपवास करना चाहिए।

क्या करना चाहिए, इसकी केवल राह बतलायी गयी है। यों यह राह बहुत लंबी है। जो अपनी शक्तिको बनाये रखना चाहते हैं, उन्हें इनका जाना आरंभ होनेके पहले ही इन्हें बनाये रखनेके रास्तेपर चलना चाहिए। और, शारीरिक स्वास्थ्यको बढ़िया बनाये रखनेके लिए कोई भी कीमत क्यों न देनी पड़े, उससे जीवन-यात्रा अजीब खुशीसे भरी रहती है और दिये गये मूल्यसे बहुत अधिक मूल्य जीवन-कालमें बार-बार मिलता रहता है। पर, याद रखिए स्वास्थ्य-निर्माण-का कार्यक्रम कितनीही देरसे क्यों न आरंभ किया जाय, उससे प्रायः आश्चर्यमें डालने-वाले फल मिलते हैं।

फाटक बंद कर दें।

(पृष्ठ ४ से आगे)

हैं। और, परमात्माके ताजी और सुगंधमयी नयी हवाका रास्ता बंद करके, अपने अतीत की सांसोंकी घुटनभरी हवामें साँस लेते रहते हैं। ऐसे लोग अंतमें कितनों ही के लिए सर-दर्दका कारण बन जाते हैं। आध्यात्मिक रक्त प्रवाहिनियों के कठोरीकरण से ऐसे लोग ग्रस्त होते हैं।

परमात्मा हम सबको नये संदेश जीवनमें प्रतिदिन अनुभवोंके माध्यमसे देता रहता है। उसमें पुराने घावोंको पुजानेकी शक्ति होती है, वह मार्गदर्शक होता है और रचना-त्मक होता है।

मात्र अपेक्षित है कि, हम फाटक खुला रखें। इसका साधन है—प्रार्थना और विचार!

इन फाटकोंको हमें बंद ही रखना चाहिए पर अतीतके पुष्पों और उनकी सुगंधित हवाको सदा साथ रखना चाहिए। वे हमारे लिए सहायक सिद्ध होंगे और हमें शक्ति प्रदान करेंगे।

पर, जो भी अतीत की रचनात्मकता बाधक हों, उसका फाटक तो बंद ही कर देना चाहिए।

आरोग्य की फाइलें

आरोग्य की सन् १९८०, '८१ और '८२' की सजिल्द फाइलें प्राप्त हैं। मूल्य प्रति फाइल डाक खर्च सहित २५) है।

व्यवस्थापक आरोग्य,
पो० आरोग्य मंदिर, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोग मुक्ति की कहानी

रोगों ने मेरे शरीर को अपना घर बना लिया था

श्री हरिनारायण यादव, ग्राम पोरताहा, पोस्ट भारहद, जिला सप्तरी, अंचल सगरमाथ (नेपाल)

मेरी उम्र लगभग पैंतीस वर्ष है। मुझे विगत आठ-दस वर्षोंसे निम्नलिखित तकलीफें रहतीं।

(1) कमरमें दर्द,
(2) पुराना कब्ज,
(3) खूनी बवासीर,
(4) पेटमें बराबर गैस बनना
(5) सिरका भारीपन
(6) कानोंमें आवाज
(7) सिरमें आवाजें
(8) आँखोंसे चिनगारी निकलना
(9) दिल धड़कना
(10) सरमें चक्कर आना
(11) रातको सोतेमें चौंकना
(12) रातमें बुरे स्वप्न आना
(13) अचानक किसी आवाज होने पर चौंक जाना
(14) अनायास कभी-कभी शरीरमें कम्पन
(15) एकाएक कभी-कभी रक्तचाप बढ़ जाना
(16) किसी काममें जी न लगना
(17) सदा उदासी बनी रहना
(18) भूख न लगना
(19) रातमें सोयेमें बिस्तर पर पेशाब हो जाना
(20) हाथ और अंडकोष पर फाइलेरिया का प्रकोप

इन रोगोंकी सूची पढ़कर आप सहज कल्पना कर सकते हैं कि, मैं किस कदर त्रस्त रहा हूँगा।

मैंने आयुर्वेदिक, एलोपैथिक, होमियोपैथिक सभी प्रकारकी दवाएं कीं। इन्हें खा-खाकर परीशान हो गया। लगभग 25-30 हजार रुपये मैंने दवा पर खर्च किये होंगें। पर, कुछ हाथ न लगा।

मैंने पटना, दरभंगा, वेल्लोर-सरीखे उच्च कोटिके चिकित्सा-केन्द्र अपनाये। पर, इन स्थानोंकी चिकित्सामें मिले एलोपैथीके लुभानेवाले पैकेट, शीशी, इंजेक्शन तथा गोलियोंका कोई प्रभाव मेरे स्वास्थ्य पर नहीं पड़ा।

जब तक दवाइयाँ खाता रहता, तब-तक थोड़ा-बहुत आराम रहता। फिर, वही हाल! मैं निराश हो गया था और समझ बैठा था कि, अब मैं स्वास्थ्य-लाभ कभी नहीं कर पाऊंगा।

एक दिनकी बात है कि, मैं एक दूकान पर बैठा था। उस दिन मुझे अचानक एक दोस्त मिला। उसके हाथमें एक किताब थी। कुतूहलवश मैंने उसे ले लिया। उसके नामने बरबस मेरा ध्यान अपनी ओर आकृष्ट किया। उसका नाम था—'रोगों की सरल चिकित्सा!' मैंने उससे पुस्तक ले ली और पढ़ डाली। पुस्तक पढ़नेके बाद, मेरे मनमें आशा की एक किरण दिखायी दी और यह आस्था उत्पन्न हुई कि, 'न सौ दवा और न एक परहेज!'

इसी पुस्तकके द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा से मेरा परिचय हुआ। और, यह जानकारी मिली कि, उक्त पुस्तकके लेखक श्री विट्ठलदास मोदी गोरखपुरमें 'आरोग्य-मंदिर'-नामसे एक प्राकृतिक चिकित्सालय चलाते हैं। मेरे मित्रने मुझे बताया कि, आरोग्य-मंदिर भारत का सर्वश्रेष्ठ प्राकृतिक चिकित्सालय है।

मैं अपने घरसे गोरखपुरके लिए निकल पड़ा। गोरखपुर पहुँचकर सबसे पहले मैं श्री गोरखनाथके मंदिर गया और अपने स्वास्थ्यकी भिक्षा माँगी।

यह विगत वर्षके अक्टूबर मासकी बात है। गोरखनाथ-मंदिरसे मैं सीधे आरोग्य-मंदिर गया। अपरान्हमें लगभग 3 बजे वहाँके निदेशक श्री विट्ठलदास मोदीसे भेंट हुई और उन्होंने बड़े ध्यान तथा स्नेहसे मेरी सारी बात सुनी।

पहले दिनसे ही वहाँ मेरी चिकित्सा प्रारम्भ हो गयी। पहले दिन मेरे पेड़ू पर मिट्टीकी पट्टी रखी गयी और, एनीमा दिया गया।

चिकित्सासे पूर्व मैं यहाँके आहारका जिक्र करना चाहूंगा। यहाँ मिलने वाला आहार बड़ा ही शरीर-शोधक है। प्रातः नाश्तेमें एक पाव फल तथा दोपहर-शाम चोकर समेत आटेकी रोटियाँ तथा दो उबली सब्जियाँ! मेरा यह आहार लगभग 17 दिनों तक चला और चिकित्सामें नित्य पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी और एनीमा दिया जाता।

इस आहार और चिकित्सा से मेरे पेट का सारा मल ढीला हो गया। इसी खानेसे दवाइयोंके कारण छिपे कष्टोंमें उभार आया। बवासीरका कष्ट बढ़ा गया। उससे खून आने लगा और उसमें तीव्र पीड़ाका अनुभव होने लगा। मैं तो इस बढ़े कष्टसे डर-सा गया। पर, जब मैंने सारी बातें मोदीजी को बतायीं, तब उन्होंने मुझे 2-3 दिनों का उपवास करनेकी सलाह दी। दो-तीन बीतने पर उन्होंने मेरे उपवासकी अवधि दो सप्ताह और बढ़ा दिया।

उपवासके 3-4 दिन बीतते-बीतते उभार-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ने और उग्र रूप धारण किया और सारे शरीरमें लाल-लाल फुंसियाँ निकल आयीं। मैंने डाक्टर साहबको जब इस कष्टका जिक्र किया, तब उन्होंने हमें आश्वासन दिया कि, चिन्ता करने की कोई आवश्यकता नहीं। आप शीघ्र आरोग्य-लाभ करेंगे। सचमुच, दो-तीन के उपचारसे ही यह उभार चला गया।

चिकित्सामें मुझे कभी सारे बदनकी गीली पट्टी, कभी मालिश और कभी धूप-स्नान आदि मिले। प्रतिदिनकी चिकित्सा मोदीजी स्वयं रोगी का हाल सुननेके बाद निर्धारित करते हैं।

एक चीज और है, जो यहाँकी चिकित्सा का अविच्छेद्य अंग है। वह है—कटिस्नान। हर रोगी प्रतिदिन प्रातः-सायं कटि-स्नान लेता है और तत्काल बाद घूमने चला जाता है।

आरोग्य-मंदिरमें 80-90 रोगियोंके रहनेकी व्यवस्था है और नेपाल तथा भारतके कोने-कोनेके स्वास्थ्यार्थियोंसे यह सदा भरा रहता है।

यहाँ एक बात और है। मोदीजी प्रतिदिन प्रातः 5 से 6 बजे तक विपश्यना (एक ध्यान-योग) कराते हैं। मुझेभी उसे करने को कहा गया और उसकी विधि बतायी गयी। मैंने इसे करके देखा सचमुच इससे मस्तिष्क बड़ा साफ होता है और मानसिक कष्ट बड़ी आसानीसे समाप्त हो जाता है।

आरोग्य-मंदिरमें प्रातः कुछ व्यायाम और अपराह्न में यौगिक आसन कराये जाते हैं। मैंने भी इन दोनोंमें भाग लिया। मेरा अनुभव है कि, मात्र पहले दिन कुछ मन मरा-मरा लगा। पर, दूसरे दिनसे ही चुस्ती मालूम होने लगी।

16 दिनोंके उपवासके बाद, मुझे 7 दिनों तक रसाहार करना पड़ा और उसके बाद धीरे-धीरे साधारण आहार पर आया।

अपने स्वास्थ्यमें होते सुधारको दृष्टिमें रखकर, मैं 10-15 दिन और आरोग्य-मंदिर में रहा।

लौटते समय मैंने मोदीजीसे दिनचर्याके सम्बंधमें बातें कीं। उन्होंने मुझे नित्य 3-4 किलोमीटर प्रातः टहलने, सूर्य-नमस्कार करने और सादा तथा संतुलित आहार लेनेकी सलाह दी।

उनके बताये आहार-विहारपर चलने के फलस्वरूप मेरा स्वास्थ्य खासा अच्छा है। शरीर पुष्ट है और मैं अपनेमें शक्तिका अनुभव करता हूँ। मेरी जो तकलीफें थीं, उनमें किसीका नाम-निशान शेष नहीं है।

करीब 8 महीने हो गये। मैंने इस बीच कभी कोई दवा नहीं ली। अब तक आरोग्य-मंदिर वाला ही आहार लेता हूँ और सप्ताह में एक दिन फलाहार तथा 15 दिनोंमें एक दिन उपवास कर लेता हूँ।

इस प्रकार कुल 1 महीना 10 दिन आरोग्य-मंदिरमें रहकर मैंने उस कष्टसे मुक्ति पायी, जिनसे 10 वर्षों तक मैं ग्रस्त रहा।

इसके साथ ही एक बात और बता दूं। बचपनसे ही मैं चश्मा लगाता था, वह भी इस चिकित्सासे छूट गया।

मेरे आरोग्य-मंदिरसे लौटनेके बाद लगभग 100 लोग मुझे देखने आये। जब उनसे मैंने कहा कि, मैं पूर्ण स्वास्थ्य-लाभ करके लौटा हूँ, तो सभी चकित रह गये।

रामायण स्वास्थ्य-प्रधान महा काव्य

(II कवर के आगे)

शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यके लिए 'नियतेन्द्रिय' इंद्रिय संयम से रहना आवश्यक बताया गया है?

रामायणमें वायु-द्वारा स्वास्थ्य-प्राप्ति तथा जल-द्वारा स्वास्थ्य-प्राप्ति ये दो साधन बताये गये हैं।

रामायणमें 'अरोग' होना मात्र पुरुषका शुभ लक्षण नहीं माना गया है। स्वस्थ मनुष्य-को 'प्रकृतिसमापन्न' (युद्धकाण्ड, सर्ग 3, श्लोक 19) अर्थात् अपनी प्राकृतिक स्थिति में होना आवश्यक है। प्राकृतिक स्थितिमें समधातु, , समअग्नि, नियमित मल-क्रिया, आत्म, इंद्रिय और मनसे प्रसन्न होना आवश्यक है। इसीको समअवस्था नाम से सम्बोधित किया गया है। इसके प्रतिकूल स्थिति को 'विषमावस्था' कहा गया है।

स्वस्थ पुरुष 'अरोगावीर पुरुषः' (उत्तर-कांड, सर्ग 70, श्लोक 10)—स्वस्थ और वीर पुरुषः—'हृष्टः प्रमुदिता सर्वे'—सभी-हृष्ट पुष्ट और प्रसन्नमन—, "ओजस्तेजो बलवता'—ओज और तेजसे युक्त बलशाली पुरुषभी स्वस्थ माने जाते थे। मधुपुरी ऐसे ही स्वस्थ और वीर पुरुषोंसे भरी थी।

स्वस्थ रहने वाला व्यक्ति कभी अकाल मत्यु को प्राप्त नहीं होता।

रामायणमें ऐसे प्रदेशोंका भी नाम प्राप्त होते हैं, जो प्रकृतिस्थाः स्वस्थ एवं निरामय थे। सदा स्वथ रखनेवाले प्रदेशोंमें कारूप पथ तथा चन्द्रकान्तका नाम आता है।

अयं कारूपथो देशो रमणीयो निरामयः
—उत्तरकांड, 102, 5.

चन्द्रकान्तं निरामयं—उत्तरकांड, 102,06

बिचार और मनुष्य

(पृष्ठ २ कालम१ से आगे)

यह भी जाननेका मौका मिलेगा कि, आपकी अपनी शक्ति किस प्रकार समयपर काम आती है।

अपने चारित्रिक बलका विकास कीजिए और अपने पैरोंपर खड़े रहना सीखिए। तर्कद्वारा निर्णयपर पहुंचिए और जब आपको विश्वास हो जाय कि, आपका निर्णय सही है, तब विरोधियों और राह चलते विचार बनानेवालोंकी परवा किये बिना अपने निर्णय-पर डटे रहिए।

अपने चरित्रकी जांच भी कीजिए। नीचे लिखे प्रश्नोंमेंसे जिस प्रश्नका उत्तर आप हां में दें, वह प्रश्न आपकी कमजोर जगह बताता है, उसका सुधार कीजिए।

1. क्रोध आपको शीघ्र आता है?
2. आप शीघ्र बहसमें उतर जाते हैं?
3. उत्तेजना और घबराहटके शिकार हो जाते हैं?
4. अपना निर्णय जल्दीमें देते हैं?
5. दूसरोंकी गलतीपर आपको हंसी आती है?
6. अपनी आलोचना सुनना आपको बुरा लगता है?
7. आप कामको टालते हैं?
8. आपका स्वभाव चिड़चिड़ा है?
9. अपने सिवा औरोंकी नहीं सोचते हैं?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्नोत्तर

इस स्तंभमें 'आरोग्य' के जिज्ञासु पाठकोंके सर्वसाधारण के लिए उपयोगी प्रश्नोंका उत्तर दिया जाता है। पाठक एक बारमें एकसे अधिक प्रश्न न पूछें और प्रश्नोत्तर-कूपनके साथ जो इसी पृष्ठपर छपा है, संक्षेपमें लिखकर भेजें। प्रश्नकर्त्ता अपना पूरा पता जरूर लिखें। यदि वे चाहेंगे तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा।—संपादक

प्रश्न—मैं पंद्रह वर्षका एक युवक हूँ। मैं पर्याप्त मात्रामें स्वस्थ हूँ। मेरा वजन पचास किलोग्राम है, जो मेरी ऊँचाईके अनुसार ठीक है; पर एक बात है कि, मेरी छातीपर बीस या पच्चीस धब्बे हैं, जो शरीरके रंगसे उजले हैं व स्पष्ट दिखायी देते हैं। आप इनके निवारणका कोई सरल उपाय बतायें, बहुत आभारी होऊँगा।

बृजमोहन सिंह, चम्पारन

उत्तर—जिन धब्बोंकी आप बात करते हैं, उन्हें सेहुली या सेहुआं कहते हैं और लोग उन्हें बहुत बड़ा रोग मानते हैं। पर, ये बड़ी आसानीसे चले जाते हैं। इन धब्बोंका कारण है, भोजनमें हरीतिमाका कम या न होना। आप नित्य कुछ कच्ची भाजियोंका व्यवहार करें। यदि भाजियाँ कच्ची न खा सकें तो पकाकर खायं; पर कुछ दिन बराबर इनका व्यवहार अवश्य करें। ये धब्बे तो चले ही जायंगे, आपके शरीरकी सारी त्वचा भी अधिक तेज हो जायगी।

यदि नित्यके साधारण स्नानके ठीक पहले सारे शरीरको दस मिनट तक हाथसे रगड़ें तो रोगके जानेमें शीघ्रता होगी।

प्रश्न—जब मैं अधिक खा लेता हूँ, तो मुझे कै हो जाती है।

नरेन्द्र कुमार सिंह, मुजफ्फरनगर

उत्तर—आपपर प्रकृति कृपालु है कि, आपको अधिक खा लेनेपर कै हो जाती है अन्यथा आप अपच, अग्निमंदता आदि रोगोंके शिकार हो जाते,। भोजन-पानके सम्बंधमें मिताहारकी आदत डालें, इससे कै भी नहीं होगी और आप अधिक स्वस्थभी हो सकेंगे।

प्रश्न—क्या लेटे-लेटे पढ़ना हानिकर है? मेरा मतलब चित्त लेटकर पढ़नेसे है।

धर्मपाल, पटना

उत्तर—थोड़ी देर लेटकर पढ़नेमें कोई हानि नहीं है; पर यदि घंटों पढ़ना हो तो बैठकर ही पढ़ना चाहिए। बैठकर पढ़नेकी अपेक्षा लेटकर पढ़नेमें आँखोंपर अधिक जोर पड़ता है।

प्रश्न—मेरा बच्चा नरेन्द्र लगभग पाँच मासका है। उसे सख्त कब्जकी शिकायत रहती है, यदि उसे एनिमा न दिया जाय तो दो-दो दिन तक शौच नहीं होता। इधर उसे सर्दीकी भी शिकायत रहने लगी है, हाथ-पैर गरम रहते हैं। बच्चेकी माँको भी कब्जकी शिकायत रहती है। कुछ ऐसा उपाय बताएँ कि, बच्चे और उसकी माँका कब्ज चला जाय।

सोहनप्रसाद, दानापुर

उत्तर—बच्चेके कब्जका कारण उसकी माँको कब्ज रहना है। आप अपनी पत्नीके भोजनमें फल-तरकारियोंको अधिक स्थान दें, वे आटा चोकर समेत, चावल कन समेतका व्यवहार कर। नित्य दो-ढाई सेर पानी अवश्य पीएं, उनका कब्ज चला गायगा और बच्चेका भी। बच्चेको दिनमें दो बार दो-दो तोला संतरे या टमाटरका रस दें, इससे बच्चेको शीघ्र लाभ होगा।

प्रश्न—मैं प्रदर रोगसे पाँच वर्षसे पीड़ित हूँ। डाक्टर वैद्योंकी अनेक दवाओंका मैंने विधिवत् सेवन किया। कोई लाभ नहीं हुआ। बहुत-सा रुपया गया-इसका अफसोस नहीं है; पर इसका कष्ट अवश्य है कि, वर्षोंसे दवाओंकी भक्त बनी रहकर भी कोई लाभ नहीं उठा सकी। आप कोई विधि बताए, जिससे इस रोगसे छुटकारा पा सकूं।

सुशीला, नई दिल्ली

उत्तर—प्रदर रोगका प्रधान कारण है, शारीरिक श्रम कम करना और भोजनमें अन्न, घी, चीनीका व्यवहार अधिक करना। यदि आप नित्य कोई हल्की कसरत इतनी देर करें कि, पसीना बह चले, तो यह रोग शीघ्र चला जाय। भोजन भी हल्का करें, चाय-चीनीका व्यवहार बिल्कुल बंद कर दें। आप शीघ्र देखेंगी कि, आपका रोग चला गया है।

प्रश्न—मेरी उम्र उन्नीस सालकी है, वजन बावन किलोग्राम यह सब तो ठीक है। सीना बत्तीस इंच है, पर छाती स्तनकी तरह बढ़ी हुई है; जिसे देखकर मुझे लज्जा आती है।

रामलाल पोद्दार, चुरू

उत्तर—आपके सीनेके चुस्त न होनेका कारण है, कसरतका अभाव। आप डंड-बैठक करना शुरू करें। धीरे-धीरे बढ़ाकर एक महीनेमें सौ दंड और दो सौ बैठक करने लगें। छः महीनेके अंतमें आप देखेंगे कि, आपकी लज्जाका विषय दूर हो गया है और आपका सारा शरीर सुगठित और सुडौल हो गया है।

प्रश्न—मेरे बाल बहुत सुंदर हैं, मैं उन्हें घुंघराले बनानेको बहुत उत्सुक हूँ। क्या आप मेरी कोई सहायता कर सकते हैं?

रामेश्वरी, मेरठ

उत्तर—कुछ लोगोंके बाल प्राकृत्या घुंघराले होते हैं और कुछके सीधे। जो है, उसके विपरीत चाहकर तो आप व्यर्थमें अपने मनमें असंतोष पैदा कर लेंगी और आप, जैसे लोगोंकी कमजोरी समझकर बाल घुंघराले बनानेके जो विज्ञापन चलाये जाते हैं, उनमें फंसकर कुछ धन और गंवाएंगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-सम्बन्धी ८ श्रेष्ठ प्रकाशन

इन्हें पढ़कर स्वास्थ्य उन्नत कीजिए और दूसरोंके स्वास्थ्य-प्राप्तिमें सहायक होइए

आहार-चिकित्सा-सम्बंधी महत्वपूर्ण ४ पुस्तकें,

आहार-चिकित्सा

(छठवां संस्करण)

ले० अर्नल्ड इहरिट

इहरिटकी बीमारी सांघातिक समझी जा रही थी। वे अपने आहार-चिकित्साके प्रयोगसे बिलकुल स्वस्थ हो गये और इतने स्वस्थ हुए कि वह सवा दो घंटे बिना ठहरे दौड़कर लोगों को दिखा सके और आगे चलकर उन्होंने इसी आहार-चिकित्साके प्रयोगसे अपना स्वास्थ्य इतना उन्नत कर लिया कि छप्पन घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने डाक्टरों एवं मित्रोंको चकित कर दिया और फिर अपनी विधिपर उन्होंने हजारों रोगियोंको चलाकर पूर्ण स्वस्थ किया और अब वह सारी विधि उन्होंने "आहार-चिकित्सा" पुस्तकमें लिख दी है। ६ मूल्य रू० ।

आदर्श आहार

(आठवां संस्करण)

ले० डा० सतीशचंद्र दास

यह पुस्तक नहीं भोजनद्वारा स्वास्थ्य-संरक्षण एवं रोगनाशका एक अपूर्व मंत्र है। इस ग्रंथके लेखक हैं डा० सतीशचंद्रदास एल० आर० एफ० सी० पी० एस० (एडिनवरा) एल० आर० एफ० पी० (ग्लासगो) एल० एम० (डबलिन) एल० एम० एस० (कलकत्ता) जिन्होंने अपनी जोरोंसे चलती एलोपैथी की प्रैक्टिसको छोड़कर प्राकृतिक चिकित्साको अपनाया था। इस पुस्तकमें उन्होंने अपने जीवनमें हुए भोजन सम्बन्धी सारे अनुभवोंका सार भर दिया है। मूल्य केवल ५ रु०।

कच्चा खानेकी कला

(चौथा संस्करण)

ले० डा० सत्यप्रकाश

भोजनशास्त्रियों का मत है कि स्वास्थ्य- को उत्तम बनाये रखनेके लिए मनुष्यके भोजनमें पचास प्रतिशत ऐसे खाद्य होने चाहिए जो आगेके सम्पर्क में न आये हों इसके लिए हमें फल और कचंनरका व्यवहार अधिक-से-अधिक करना चाहिए। पर अपक्वाहारको भी संयोगसे स्वादिष्ट और स्वास्थ्यकर बनाया जा सकता है। यह कैसे ? इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तक से लें और अपने स्वास्थ्यको उत्तम बनानेकी ओर अग्रसर हों ? बढ़िया छपाई, सुन्दर दुरंगा कवर मूल्य केवल ४ रु०।

दुग्ध कल्प

(पांचवा संस्करण)

ले० विट्ठलदास मोदी

(उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा पुरस्कृत)

दूध शरीर को पुष्ट तो करता ही है रग-रग, नस-नस को धोकर शरीरको निर्मल बना देता है और रोग इसके कल्पसे चले जाते हैं। इसकी विस्तृत विधि इस पुस्तकमें पढ़ें और लाभ उठायें। मूल्य ४ रु०।

उपवास-चिकित्सा-सम्बंधी २ प्रकाशन,

उपवास चिकित्सा

(दूसरा संस्करण)

ले० बर्नर मेकफेडेन

उपवास करनेकी इस पुस्तकमें वह सांगोपांग विधि दी गयी है जिसके अनुसार चलकर हो उपवास का पूरा-पूरा लाभ उठाया जा सकता है। मूल्य ६ रु०।

उपवाससे लाभ

(नवम् संस्करण)

सं. विट्ठलदास मोदी

रोगोंको दूर करनेका उपवास एक बड़ा साधन है। पर इसका उपयोग समझकर ही करना चाहिए। गंगाकी तरह जहां यहां लोगों को तारता है, तैरना न जानने वालोंको डुबोता भी है। 'उपवाससे लाभ' उपवासके लाभोंको बताकर उपवास करनेकी कलामें अबतक जो उन्नति हुई हैं उससे भी आपको परिचित करायेगा। यह परिचय आपको इस पुस्तकमें उपवासके विविध आचार्य ही देंगे। जिन्हें आप मंत्रमुग्धकी नाई पढ़ते रहेगे। पुस्तकके अंत में एक भारतीय उपवासीके चालीस दिनके उपवास की डायरी भी दी गयी है। पृष्ठ संख्या १५४ मूल्य ६ रु०।

व्यायाम और योगासन-सम्बंधी २ पुस्तकें

योगासन

(छठां संस्करण)

ले० श्री आत्मानन्द

उत्तर प्रदेश सरकार से पुरस्कृत

योगासन हिन्दुस्तानके ऋषियोंद्वारा संस्कृत प्राचीनतम प्रणाली तो है ही, यह दुनियाकी मानी हुई श्रेष्ठतम व्यायाम प्रणाली भी है। यह स्वास्थ्य सम्बर्धन के साथ-साथ रोग निवारण में भी अद्वितीय है। योगासन की विधियां और योगासन इस सचित्र "योगासन" द्वारा सीखिए और योगासनों द्वारा रोग निवारणकी कलाकी जानकारी प्राप्त कीजिए। पृष्ठ-संख्या १६८, बढ़िया छपाई, दुरंगा कवर, मूल्य केवल ७ रु०।

सुगठित शरीर

(दूसरा संस्करण)

ले० डा० चतुर्भुजदास मोदी

सांडकी छाती, शेरकी कमर, हिरनकी छलांग देखकर आप कह उठते हैं ये सुन्दर है। सौन्दर्य अङ्ग -सौष्ठवका प्रतिफल है। आप स्त्री हों या पुरुष, अपने अङ्ग-अङ्गको सुगठित बनायें। आप अपनेमें शक्तिकी वृद्धिका तो अनुभव करेंगे ही, आप सुन्दर भी लगने लगेंगे। शरीर के प्रत्येक अङ्गको सौष्ठव प्रदान करना एक कला है। 'सुगठित शरीर' पढ़ें आप इस कलाके पंडित हो जायेंगे और यदि आप अपने अर्जित ज्ञानके अनुसार चलें तो लोग आपके सुगठित शरीरको देखकर ईर्ष्या करेंगे। मूल्य १० रुपया।

ये आठ पुस्तकें 'आरोग्य' के ग्राहकों को पौने मूल्यमें मिलेगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मिलनेका पता—व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य मंदिर, गोरखपुर

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-संबंधी उत्तम पुस्तकें

१.	CURE--THROUGH OSTEOPATHY by Dr. K. M. Modi	Price Rs. 20/-
२.	MIND YOUR MENTAL HEALTH by Dr. Hardwari Lal Sharma	" Rs. 20/-
३.	भगवान बुद्ध : जीवन और दर्शन—ले० सिद्धातिस्स—अनु० श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
४.	रोगोंकी सरल चिकित्सा—ले० विट्ठलदास मोदी	१६-००
५.	योगासन—आत्मानंद	७-००
६.	उपवास-चिकित्सा—ले० बर्नर मैकफैडेन	६-००
७.	सुगठित शरीर—ले० डा० चतुर्भुजदास मोदी	१०-००
८.	दुग्ध-कल्प—(चौथा संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	४-००
९.	उठो—(चौथा संस्करण) ले० स्वामी कृष्णानंद	५-००
१०.	जल चिकित्सा—फादर कनाइप	८-००
११.	बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग—(दूसरा संस्करण) सं० श्री विट्ठलदास मोदी	१०-००
१२.	आहार-चिकित्सा—(चौथा संस्करण) श्रीअर्नाल्ड इहरिट	६-००
१३.	आदर्श-आहार—(सातवाँ संस्करण) डा० सतीशचन्द दास	५-००
१४.	उपवाससे लाभ—(सातवां संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
१५.	कच्चा खाने की कला—डा० सत्यप्रकाश	४-००
१६.	सर्दी-जुकाम खाँसी—ले० डा० रैम्सस अल्सेकर	४-००
१७.	रोगों की नयी चिकित्सा—ले० लुई कूने	१२-००
१८.	जीने की कला —ले० विट्ठलदास मोदी	८-००
१९.	यूरोप-यात्रा—श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२०.	स्वास्थ्य कैसे पाया—सम्पादक श्री विट्ठलदास मोदी	३-००
२१.	प्राकृतिक जीवन की ओर—एडोल्फ जस्ट	१०-००
२२.	वैज्ञानिक मालिश—श्री सत्यपाल	६-५०
२३.	रोगों की अचूक चिकित्सा—ले० जानकीशरण वर्मा	४०-००
२४.	अचूक चिकित्सा के प्रयोग—ले० " "	१५-००
२५.	शिशु रोगोंकी गृह-चिकित्सा— " "	८-००
२६.	दैनन्दिन रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा—डॉ० कुलरंजन मुखर्जी	१५-००
२७.	स्त्री रोगों की गृह चिकित्सा—ले० डा० कुलरंजन मुखर्जी	१०-००
२८.	नीरोग होनेका सच्चा उपाय—डा० आर० टोम्ट ट्राल	४-५०
२९.	आकृतिसे रोगकी पहचान—डा० लुई कूने	४-५०
३०.	सूर्य नमस्कार—श्रीमंत बाला साहब पंत	१५-००
३१.	निरामिषाहार दर्शन—श्री जगदीश्वर जौहर	२५-००
32	—Nature Cure for Common Diseases—V. D. Modi	Price Rs. 14/-

(रोगों की सरल चिकित्सा का संक्षिप्त अनुवाद)

33	—Better Sight Without Glasses by Dr. Harry Benjamin	Price Rs. 9/-
34	—Philosophy of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-
35	—Practice of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-

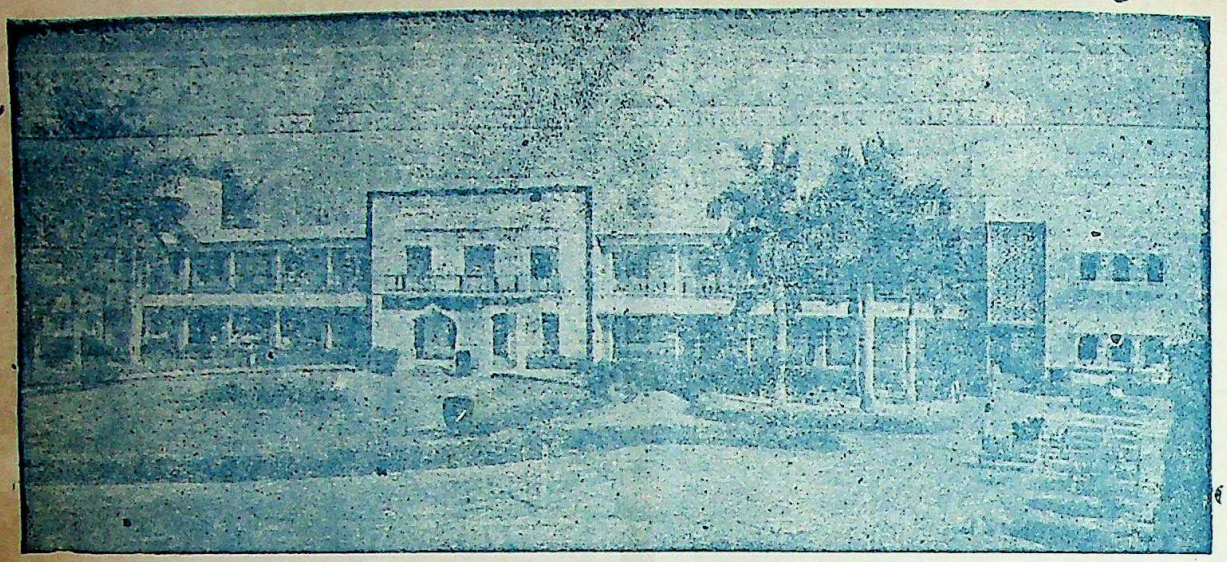
ऊपर की प्रथम इक्कीस पुस्तकें आरोग्यके ग्राहकोंको पौने मूल्यमें दी जायेंगी।

नोट :—पुस्तकोंके हर पार्सलपर रजिस्ट्रेशन चार्ज पौने तीन रुपया अलग लगता है। अर्थात्-आप एक रुपयेकी भी पुस्तक मंगायें तो रजिस्ट्रेशन चार्ज वजन चार्ज के अलावा पौने तीन रुपया लगेगा और दस रुपये की मंगायेंगे तो वजन खर्चके अलावा रजिस्ट्री खर्च पौने तीन रुपया ही लगेगा। अतः ग्राहकों को चाहिए कि, वे एक साथ अधिक-से-अधिक पुस्तकोंका आर्डर दें।

व्यवस्थापक, 'आरोग्य', पो० आरोग्य-मंदिर २७३००३, गोरखपुर (उ० प्र०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



आरोग्य-मंदिरका नवनिर्मित भवन

यदि आप जीवनसे निराश हो चुके हैं?

समझ बैठे हैं कि आपका रोग जानेका नहीं, तो

प्राकृतिक चिकित्साका

सहारा लीजिए

यह शरीर मिट्टी, पानी, धूप और हवाका बना है और उन्हींके समुचित प्रयोगसे वह फिर नवीन हो सकता है। इसके अलावा 'आरोग्य-मंदिर' में

आपको प्राकृतिक चिकित्साके साधन जल, धूप, मिट्टी, वायु, आसन, प्राणायाम, मालिश, उपवास, युक्त आहारकी विधि करायी और बतायी जायगी। सूर्यकिरण-चिकित्सा, दुग्ध-कल्प और विचार-शक्तिके प्रयोगसे भी आप परिचित होंगे। अपना स्वास्थ्य लौटानेके साथ-साथ अपने कुटुम्बवालों और इष्ट-मित्रोंको प्राकृतिक साधनों-द्वारा रोगमुक्त और स्वस्थ रहनेकी सलाह देने लायक हो जायँगे।

विशेष जानकारीके लिए 'अरोग्य-मंदिर का परिचयपत्र मंगानेकी कृपा करें।

पत्र-व्यवहारका पता।

संचालक—आरोग्य-मंदिर

पोस्ट : आरोग्य मंदिर—२७३००३, गोरखपुर (यू० पी०)

तारका पता—'नेचर' (Nature) फोन न० ३१६९

वार्षिक १८ रु०]—मुद्रक—अशोक सहगल, अशोक मुद्रण गृह, ४२, ताशकन्द मार्ग, इलाहाबाद [एक प्रति १ रु० ६० पै०
प्रकाशक—[illegible] मोदी, आरोग्य मंदिर, गोरखपुर
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वर्ष ३७
अंक ३

आरोग्य

सितम्बर
१९८३

गुरुकुल
गुरुकुल कांगड़ी
केन्द्र से प्राप्त संख्या 28
प्राप्ति दिनांक 19-9-83

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहाँ क्या पढ़ें ?

1. मौत बिक रही है—'नार्दर्न इंडिया पत्रिका' से द्वितीय कवर
2. जिज्ञासा—एक बौद्ध कथा 1
3. जबरदस्ती न करें—स्वामी कृष्णानंद 2
4. एन्० टी० रामाराव—संकलित 2
5. मनुष्य की यह मूर्खता—सम्पादकीय 3
6. दरिद्रता सफलता की सीढ़ी—श्री सुदामानन्दन पाण्डेय 4
7. प्राकृतिक चिकित्सा और विपश्यना—श्री विट्ठलदास मोदी 5
8. दिवास्वप्न : एक विश्लेषण—श्री रेवतीरमण ग० पंड्या 6
9. ज्वर स्वत: इंफेक्शन-नाशक है—डा० एन्० वाई० चेरिमन 7
10. योग की क्षमताएं—श्री बी० शिवराज कृष्णनन् 8
11. विदेश की वह दादी—सुश्री महाश्वेता पंड्या 9
12. नारंगी का एक गिलास रस पियें—पं० नित्यानंद सारस्वत 11
13. गर्भवती का आहार—डाक्टर स्मिता मोदी 12
14. बच्चे को सही अंग-विन्यास सिखायें 13
15. श्वसन-सम्बन्धी व्यायाम—श्री हर्मन जैकब 15
16. विटामिनों की सनक—ललिता ईश्वरन् 17
17. गुरुजनों का कहना है—विभिन्न स्रोतों से 19
18. जीवन से मुझ निराश को आशा [illegible]—श्री अशोककुमार 21
19. प्रश्नोत्तर 23
20. आलोचना 24

मौत बिक रही है

'नार्दन इंडिया पत्रिका' से

बिक्रीके अनैतिक अन्तरण के फलस्वरूप खतरनाक और हानिकर दवाओंकी बिक्री तथा वितरण बड़े भयंकर आयाम तक पहुँच गया है। इन दवाओंके प्रयोगसे मात्र विकृत बच्चोंका ही जन्म नहीं होता; वरन् ये प्राण-लेवा भी सिद्ध होती हैं।

यद्यपि सरकारने इन पर प्रतिबंध लगा दिया है, तथापि ये दवाएं दवा-विक्रेताओंकी दूकानों पर उपलब्ध हैं।

फेडेरेशन आव मेडिकल रिप्रेजेंटेटिव असोसिएशनने उत्तर प्रदेशके समस्त मेडिकल और सेल्स रिप्रेजेंटेटिवों को आदेश दिया है कि, मौत बेचने वालोंके विरुद्ध वे एक स्वर आवाज उठायें।

मेडिकल रिप्रेजेंटेटिव इस बात से अत्यन्त खिन्न हैं कि, बहुराष्ट्रिय दवा-निर्माता कम्पनियाँ उन्हें ऐसी दवाओं की बिक्री बढ़ाने के लिए बाध्य करती हैं, जो स्वयं उन निर्माता-कम्पनियोंके देशोंमें प्रतिबंधित हैं।

इन रिप्रेजेंटेटिवों को प्राय: बाध्य होकर ऐसा व्यवहार करना पड़ता है, जो मेडिकल नैतिकताके सर्वथा विरुद्ध हैं।

वे दवा का गुण तो बहुत बढ़ा-चढ़ाकर कहते हैं; पर उसके हानिकर उत्तर-प्रभावोंको छिपा जाते हैं।

फेडेरेशनके एक प्रवक्ताने कहा कि, एक कम्पनी द्वारा निर्मित लोमोटिल का उत्पादन और बिक्री तथा वितरण बड़े भयंकर आयाम तक पहुँच गया है।

इन रिप्रेजेंटेटिवों को प्राय: बाध्य होकर ऐसा व्यवहार करना पड़ता है, जो मेडिकल नैतिकता के सर्वथा विरुद्ध है—वे दवा का गुण तो बहुत बढ़ा-चढ़ाकर कहते हैं।

फेडेरेशन के एक प्रवक्ता ने कहा कि, एक कम्पनी लोमोटिल का उत्पादन और बिक्री दोनों ही कर रही है—हालांकि, विश्व भरके डाक्टरोंका कहना है कि, इसका प्रयोग खतरेसे खाली नहीं है। 'गर्भ का परीक्षण' करने के प्रयोग में आने वाली दवाएं, जो अन्य देशों में प्रतिबंधित हैं, भारत में खुले आम बिकती हैं।

उक्त प्रवक्ताने बतायाकि, एस्ट्रोजेन तथा क्यूमोरिट के प्रयोग से गर्भगत बच्चा विकृत हो जाता है।

—स्पार्टेकस-द्वारा 'नादर्न इंडिया पत्रिका' में लिखित 'हीयर ऐंड देयर' से

गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्युटिक्स

(स्थापित १९६२ ई०)

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रेमी-संस्थान (रजिस्टर्ड) द्वारा संचालित

सूचना

पत्र द्वारा प्राकृतिक चिकित्साकी शिक्षा

प्राकृतिक-चिकित्साके प्रचारकी दृष्टिसे पत्रद्वारा प्राकृतिक चिकित्साकी शिक्षा देनेकी व्यवस्था की गयी है। एक वर्षतक घरपर हमारे निर्देशनमें प्राकृतिक-चिकित्साका अध्ययन करें, फिर दो मासतक प्राकृतिक चिकित्साकी व्यावहारिक शिक्षा लें। परीक्षा पास करने पर एन० डी० (डाक्टर आफ नेचुरौथी) की डिग्री दी जायेगी।

अच्छा स्वास्थ्य, अच्छी आदतें, हिंदीके जानकार, २० वर्षसे अधिक उम्रके ही शिक्षार्थी अध्ययनके लिए लिये जायेंगे। एक रुपए का डाक टिकट भेजकर पाठ्यक्रम एवं प्रवेश पत्र मंगवाएं।

रजिस्ट्रार, गोरखपुर स्कूल आफ नेचुरल थेराप्युटिक्स

पो० आरोग्य-मंदिर २७३००३, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अंक ३

आरोग्य

शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सर्वश्रेष्ठ पत्र]

सितम्बर १९८३

प्रधान संपादक
विट्ठलदास मोदी

संपादक
विमलकुमार मोदी

वार्षिक १८ रुपया
एक अंक १ रुपया ६० पैसा

'आरोग्य'-कार्यालय
गोरखपुर (उ० प्र०)

जिज्ञासा

एक बौद्ध कथा

"भिक्षु प्रवर ! मैं भगवान बुद्ध से अपनी शंकाओं के समाधान हेतु सुप्पारक तीर्थ (बम्बई के निकट स्थित नाला-सोपा) से पैदल चलकर आ रहा हूँ। क्या आप बता सकेंगे कि, उनके दर्शन मुझे कहाँ होंगे ?" —वाहिय ने जेवतन पहुँच कर एक भिक्षुक से पूछा।

"भगवान ! भिक्षा-प्राप्ति हेतु जनपदमें पधारे हैं। उनके लौटने तक आप विश्राम करें। दूरसे पैदल चलकर आये हैं; थक भी गये होंगे।" भिक्षुने कहा।

वाहिय सुप्पारक क्षेत्रके धनी और सम्मान प्राप्त व्यक्ति थे। त्याग, संयम और अपरिग्रह-जैसे गुण उनकी साधनाके प्रमुख आधार थे। वर्षोंकी साधनाके पश्चात् उनका अन्तःकरण निर्मल और पवित्र हो चुका था। 'आत्मवत् सर्वभूतेषु'की भावना उनके रोम-रोममें व्याप्त थी। वह दूसरेके दुःखको अपना दुःख मानकर, उसे दूर करने का यथाशक्ति प्रयास करते रहते थे।

वाहियकी तीव्रतम जिज्ञासाने उन्हें वहाँ विश्राम न करने दिया। वह थके-मांदे तथागत के दर्शन हेतु गांवकी ओर चल पड़े। उन्होंने गाँवमें जाकर देखा, भगवान बुद्ध एक साधारण परिवारके दरवाजे पर भिक्षा-पात्र लिये खड़े हैं। शायद गृहिणी अन्दरसे भिक्षा देने हेतु खाद्य-सामग्री लेकर आ रही थी—बस, इतनी-सी देर थी। तब तक वाहिय उनके पास पहुंच गये और उनकी चरण-वन्दना कर हाथ जोड़ एक ओर खड़े हो गये—"भगवान् ! आप मुझे ऐसा उपदेश दीजिये, जिससे अक्षय सुख के मार्ग पर आगे बढ़ सकूं।"

"यह समय उपदेशका नहीं ? मैं अभी भिक्षा लेकर जेतवन चल रहा हूँ, वहीं तुम्हारी जिज्ञासा का समाधान करूँगा।"

"पर, भगवान ! जीवन कितना क्षण-भंगुर है—कदली-पत्र पर अटके जल-बिन्दुके समान ! यह हवा के तीव्र झोकोंसे कब झर पड़ेगा। कौन कह सकता है। गयी साँस पुनः लौटेगी ही—इनका निश्चय नहीं है।' वाहिय ने बड़ी नम्रताके साथ आग्रह पूर्वक कहा—इसी क्षण को उपदेशके उपयुक्त मानकर मुझ पर कृपा कीजिए।'

तथागतने अपनी बातको दुहराया—'तुम देख नहीं रहे हो। मैं भिक्षाकी आशा में गृहस्थके द्वार पर खड़ा हूँ। यह समय और स्थान उपदेशके उपयुक्त नहीं है।'

वाहिय के लिए यह विलम्ब असह्य था अपने जीवनका एक-एक क्षण मूल्यवान सम्पदाकी तरह व्यय करनेवाला जिज्ञासु बेचैन हो उठा। उसने बड़े कातर स्वरमें अपनी बात कहीं—'भगवान् ! मेरा तो विश्वास यह है कि, जिज्ञासु के मनमें जिस क्षण जिज्ञासा हो, उसके समाधानका वही उपयुक्त समय है। संसारके अन्य कार्य तो सहज रूपसे चलते ही रहते हैं।"

तथागत वाहियकी जिज्ञासाको टटोल रहे थे। वह पात्रत्वकी परख कर रहे थे। वह सोचने लगे, कृपणकी तरह अपने जीवनके एक-एक क्षण का लोक-मंगलके लिए उपयोग करने वाले वाहियके समयको नष्ट करना उचित नहीं। उन्होंने कहा—'तुम ठीक कहते हो, और तथागतने अक्षय सुखकी प्राप्तिका उपदेश उसी क्षण बाहियको देकर विदा किया।

भगवान बुद्ध भी भिक्षा प्राप्त कर जेतवन की ओर लौट पड़े। थोड़ी ही दूर चले होंगे कि, एक भिक्षुने दौड़ते हुये आकर समाचार दिया—"भगवन् ! जो जिज्ञासु अभी-अभी आपसे उपदेश लेकर गया था, उसे एक साँड़ने सींगों पर उठाकर ऐसा फेंका कि, उसकी जीवन-लीला ही समाप्त हो गयी, उसका शरीर निष्प्राण पड़ा है।"

"यह तुम्हारा गुरुभाई है। पूर्ण सम्मानके साथ इसका अन्तिम संस्कार करो। यदि मैं भिक्षा के समय ही इसकी जिज्ञासाका समाधान न करता, तो वह अपूर्ण इच्छा इसके साथ ही चली जाती।'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जबरदस्ती न करें

स्वामी कृष्णानन्द

किसी कामको चाहे जिस रीतिसे जबरदस्ती करनेकी कोशिश न करें। किसी एक दिशामें उस पर विशेष दबाव न डालें। मनमें यह न लावे कि, यह काम जरूर करूंगा और न यही कि, इसी रीतिसे और अभी करूंगा। यह विचार-पद्धति और ऐसा करना खतरनाक है, इससे काम बननेके बजाय बिगड़ सकता है। यह केवल इच्छाशक्तिका दुरुपयोग है, जो अवैज्ञानिक और अनाध्यात्मिक है। ऐसा करना बाहरी शक्तियोंपर निर्भर करना है जब कि, आत्माका निवास और साम्राज्य अंदर है।

यदि आप अपने जीवनमें संतुलन चाहते हैं और चाहते हैं कि, आपके प्रत्येक विचार और कार्य सत्य हों तो फिर गीताकारके—

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ।
ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि ।।

अर्थात् सुख-दुःख, नफा-नुकसान और जय-पराजयको एक-सा मानकर फिर युद्धमें (काममें) लग। ऐसा करनेसे तुझे कोई भी पाप नहीं लगेगा।

इस आदेशसे आपके विचार और कार्यका कहां सामंजस्य होता है? यदि आप जयकी प्राप्ति ही चाहते हैं तो वह किस राह आती है, इससे आपका क्या संबंध है? पर, जब आप किसी राहपर इस प्रकार अड़ जाते हैं कि, आप उससे हटेंगे नहीं, तो आपका यह अड़ना ही उस राहको गलत बना देता है। उस राहको छोड़ना ही उचित है। इच्छा शक्ति या भौतिक साधनोंके बलपर बढ़े जाना तो गलत राहपर दूरतक चले जाना है, जहांसे आपको लौटना होगा और लौटनेकी राह लंबी होती जायगी।

विश्वास रखिए कि, आपके अंदर बैठा ईश्वर अपना काम स्वयं करता रहता है और जिस कार्यको वह करता है, उसमें सफलता मिलती ही है। आप तो केवल उसके साधन हैं। इसमें भी विश्वास रखिए कि, जो सत्य एवं सरलतम मार्ग है, उसे ईश्वर पहचानता है और वही उस मार्गको ग्रहण करनेके लिए आपको प्रेरित करता है। उसके काम आनंदपूर्वक होते हैं। अतः उनमें बाधा नहीं आती। आप ईश्वरके एक अंश हैं, आपके सभी कार्य उसकी इच्छापर निर्भर हैं।

एन० टी० रामाराव : अच्छे स्वास्थ्य के धनी

संकलित

आंध्र के मुख्यमंत्री एन०टी० रामाराव के पदमारू गाँव जाकर कोई देखे तो उसे पता चलेगा कि, रामाराव की वहाँ एक मूर्ति स्थापित की हुई है और पारम्परिक ढंग से उस मूर्ति की आरती की जाती है। यही नहीं, भगवान् कृष्ण की मूर्ति के साथ रामाराव की मूर्ति रखकर उसकी पूजा की जाती है। हैदराबाद के उनके निवास पर जाकर कोई भी देख सकता है कि, औरतें, साक्षात् उनकी आरती उतारती हैं और पंडित-ब्राह्मण संस्कृत में लिखे हुए श्लोकों का उनके सम्मान में पाठ करते हैं।

स्वामी विवेकानन्द का प्रभाव

अनेक दृष्टियों से वे अन्य अभिनेताओं भिन्न रहे हैं।

यह बात कम महत्त्व नहीं रखती कि, काम के दौरान सेट पर वे किसी आफिस के क्लर्क की तरह अनुशासित तथा समय के पाबंद रहते थे। उनकी इस अच्छी आदत का श्रेय स्वामी विवेकानन्द को है। रामाराव गंटूर के ए०सी० कालेज से स्नातक की डिग्री पायी और वहाँ के प्रिंसिपल के अध्यापन के माध्यम से वे विवेकानन्द के संदेशों और उनकी मान्यताओं से प्रभावित हुए।

उन्होंने न कभी धूम्रपान किया और न शराब पी।

साठ की उम्र में कमसिन नायिकाओं के हीरो

रामाराव की नायिकाएं जयप्रदा, जयसुधा और श्रीदेवी बड़ी सुविधा से उनके साथ काम करती रहीं। रामाराव साठ वर्ष की उम्र में भी इन किशोरी नायिकाओं के साथ काम करते रहे।

इतने अच्छे स्वास्थ्य का श्रेय : नियमित भोजन

इस बात का श्रेय उनकी नियमित आहार की आदत को जाता है। यदि खाने के समय पर किसी स्टूडियो में शूटिंग कर रहे होते तो ठीक एक बजे दिन में उनका गर्म और पैक किया हुआ खाना घर से आ जाता था।

स्टूडियो में काम कर रहे लोग अकसर उनके भोजन के समय से अपनी घड़ी मिलाया करते थे।

आउटडोर शूटिंग होने पर उनका अपना रसोइया उनके साथ जाता था।

ब्राह्म मुहूर्त में योगसाधना

रामाराव के स्वस्थ शरीर का एक बहुत बड़ा कारण है—योगाभ्यास की उनकी आदत।

पहले भी और अब भी नियमित रूप से सुबह के साढ़े चार बजे उठकर, एक घंटे तक प्राणायाम और अन्य तरह के अभ्यास करना उनकी आदत में शामिल रहा है। योग में उनकी रुचि ने उन्हें आध्यात्मिक शांति भी दी।

उनके आध्यात्मिक गुरु वीर ब्राह्मण आन्ध्र के ही रहने वाले हैं।

देवपुत्र-सा व्यक्तित्व

हाल में हुए चुनाव में तिरुपति की सीट जीतने पर उन्होंने पहला काम यह किया कि, वेंकटेश्वर के मंदिर जाकर अपने सर के बाल मुंड़वा दिये।

आंध्र में प्रचलित धोती-कुरता पहन कर तथा हीरे जड़ी अंगूठियाँ और रुद्राक्ष धारण कर वे किसी देवपुत्र से लगते हैं।

सरल व्यक्तित्व

अपने चुनाव-अभियान में, उन्होंने गाँव के पास खुले तालाब में स्नान किया और पेड़ की छाया में बैठकर इडली-बड़ा खाया। पल भर को आंध्र के बाशिंदे चकित रह गये। उनकी समझ में नहीं आया कि, उनका 'सुपर स्टार' वास्तवमें ऐसा कर रहा है या अभिनय कर रहा है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनुष्यकी यह मूर्खता

आज आत्म-परिष्कारके इच्छुक मनुष्यके प्रेरणा देनेवाले दिव्य प्रकाश-स्तंभोंकी नहीं है, उसके सामने बननेवाले इतिमें अनेक ऐसे व्यक्ति हैं, जिन्होंने साधनाके आत्मप्रकाश प्राप्त किया है; वह अपने तरफ ऐसे व्यक्ति देख सकता है, जो और आत्म-संस्कार द्वारा उदाहरण अनुकरणकी चीज बन गये हैं। फिर आदमी जन्म-भर गलतियां करता और खाता है—यह तो मूर्खताकी हद है। लोग आकाशकी ओर मुंह किये, हाथ यह प्रार्थना करते रहते हैं कि, आकाश आनंदकी वर्षा कर दे, उन्हें कठिनाइयों-जूझनेका साहस दे और उनकी सारी एं पूरी हो जायं। सारा संसार, उनकी परिस्थितियां जादूके जोरसे बदलकर अनुकूल कर दी जायं, कहीं नामको भी कूलता न मिले। आदमी आज अपनेको शक्तिहीन समझ रहा है कि, अपनेको ईसे अधिक महत्त्व नहीं देता, वह अपने की शक्तिको नहीं पहचानता, वह भूल है कि, संसार और इस संसारकी सारी उसीके लिए पैदा की गयी हैं। इस याको नहीं मनुष्यको स्वयं अपनेको ना है।

मनुष्यको अपनी सारी गलत भावनाओंसे कारा पा लेना है, तभी वह जीवनके क क्षेत्रमें सफलता प्राप्त कर सकेगा, ी खुशीको पहचान सकेगा और जीवनमें ता और आनंदका अनुभव कर सकेगा।

स्वस्थ, सशक्त, कार्यशील और जीवन-से परिपूर्ण शरीरकी प्राप्ति जिस मनुष्य-खुशीका कारण न बने, इस प्राप्तिको जो मूल्यवान अर्जन न समझे, उसे समझ लेना चाहिए कि, उसके मस्तिष्कमें मलिनता भरी हुई है, जिसे धो डालनेपर ही उसकी बुद्धि सही रास्तेपर लग सकती है। प्रत्येक कालमें ऐसे महात्मा हुए हैं, जिन्होंने मनुष्यको बताया और सिखाया है कि, मनुष्यके साथ अभाव जैसी-किसी वस्तुका कोई संबंध नहीं है। उसे अपने तथा अपनोंके लिए जो कुछ चाहिए; वह उसके निकट है, चारों तरफ है। उसे उसका उपयोग भर करना है।

ऐसे धर्मोपदेशक भी हैं जो कहते हैं कि, "स्वर्गमें पहुंचनेके लिए संसारके सुखोंको भूल जाओ। इनको भूलते ही धन, स्वास्थ्य, खुशी तुम्हारी चेरी बनकर रहेगी।" इन अकर्मण्यताका पाठ पढ़ानेवालोंकी लोग सुनते भी हैं; क्योंकि कुछ करनेसे केवल सुनना बहुत आसान होता है। यदि आप यह विश्वास करते हैं कि ईश्वर सत्य, शिव, सुंदर और अनंत शक्तिवाला है, तो अपने विश्वासको साबित करनेके लिए आपको भी तो वही बनना चाहिए; जो आपका ईश्वर है।

"मनुष्य ईश्वरकी प्रतिकृति है।" वह प्रतिकृति सुंदर, पूर्ण स्वस्थ शरीरधारिणी शक्तिसे कम क्या हो सकती है। ऐसी अवस्था सतत जागृत रहकर निर्माणात्मक विचारों-द्वारा यह समझकर ही प्राप्त की जा सकती है कि, बनानेवालेने हमें दोष-विहीन; और पूर्ण ही बनाया था और वैसे ही अपनेको बनाये रखनेकी उसकी इच्छा हमें पूरी करनी है। अतः वह व्यक्ति जो केवल आध्यात्मिक जीव बने रहनेकी कामना करता है और ईश्वरके दिये शरीरकी उन्नतिकी ओर ध्यान नहीं देता, वह मिथ्याचार करता है। यह मिथ्याचार आध्यात्मिक पुरुष कहे जानेको उत्सुक व्यक्ति ही नहीं करता, मानसिक कार्यको ही सारी महत्ता देनेवाला व्यक्ति भी करता है। अपने चेतन और अचेतन मनके गोरख-धंधेमें लिपटा हुआ यह जंतु भी मनुष्य-जातिके लिए रोग ही है। अपने सिरपर शुष्क, सांस्कृतिक व्यापारका बोझ लिये हुए, वह अकाल मृत्युको प्राप्त होता है।

आदमीने आज अपनेको फैशन, आकर्षक विज्ञापन, हर प्रकारके गंदे प्रचारका ऐसा गुलाम बना लिया है कि, उसने अपने लिए सोचना ही बंद कर दिया है। वह सिनेमाके नट-नटियोंकी नकल करता है। क्योंकि, वे इस तरहके कपड़े पहनते हैं, शराब, सिगरेट और चाय-काफी पीते हैं; इसलिए वह सब करनेमें वह भी अपनेको धन्य मानता है।

शायद ही किसी समय कोई ऐसा महापुरुष हुआ हो, जिसने यह न कहा हो कि, मनुष्य प्रसन्नता, उच्चताको प्राकृतिक नियमों-पर चलकर ही प्राप्त कर सकता है।

जीवनका लक्ष्य बढ़ना है और यह कार्य प्रकृतिसे सामंजस्य स्थापित करके ही, उसके नियमोंके अनुसार चलकर ही सिद्ध किया जा सकता है। प्रकृतिके नियमोंपर चलना प्रसन्नताका अर्जन करना है। वे नियम हैं, नित्य और आवश्यक कसरत करना, धूप और प्रकाशका सेवन, खाद्योंको उनके स्वा-भाविक रूपमें बिना बिगाड़े खाना, ठंढे जलसे स्नान करना और यथेष्ट पानी पीना, गहरी सांसें लेना, आरामके समय शरीरको शिथिल करनेका ध्यान रखना और जितनी देर नींद आये सोना। इस राह चलनेपर आपके विचार उच्च होंगे और आप पूरी ऊँचाई तक बढ़ सकेंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दरिद्रता सफलता की सीढ़ी है

श्री सुदामानन्दन पाण्डेय

स्वान्तः सुखाय कुछ करना निश्चय ही बहुत बड़ा उद्दीपक है। पर, ध्यानमें रखनेकी एक बात यह भी है कि, आदमीको अपनी वैयक्तिक निष्ठाको अक्षुण्ण बनाये रखना चाहिए। सच्ची सफलता की रसमयता इसी में है।

असफलताओंके बावजूद जो व्यक्ति दृढ़-प्रतिज्ञ रहा, उसे एक दिन सफलता मिले बिना न रहेगी, यह बात निर्विवाद है। प्रत्येक देशमें, प्रत्येक वर्ग के लोगोंके चरण-चिह्न इतिहासके वितान पर देखनेको मिलेंगे। अनायास सफलता प्राप्त होनेके अगणित उदाहरण हमारे सामने हैं। ख्याति और धन नहीं, दरिद्रता कितनोंको ही चरम उत्कर्ष तक पहुँचानेमें सहायक रही है।

ऐसी स्थितियोंमें दरिद्रता निश्च यही प्रतिभाकी सौतेली माँके समान चीज होती है। निश्चित मानिए, बिना संकट आये आदमी उबरनेका जी-तोड़ प्रयास कभी नहीं करता। और, बिना जी तोड़ परिश्रमके आदमी अपने लक्ष्य तक कभी नहीं पहुँच पाता।

इसीके साथ, यह भी बात सत्य है कि, जिनको सफल होना ही है, वे तो होंगे ही—भले ही उनके सामने कितनी भी बाधाएं आयें या भले ही व्यक्ति अपने प्रयासमें प्रारम्भ-में थोड़ी ढील भी यदा-कदा क्यों न दे। पर, अनेक व्यक्तियोंके जीवनमें ये बाधाएं ही उन्हें ऊपर उठानेका भी काम करती हैं।

हैंस क्रिश्चियन हैडेरसन परी-कथाओंके जगत्-विख्यात लेखक हैं। पर, उनका जो जीवन चरित्र प्रकाशित हुआ है, वह स्वयं भी किसी परी-कथासे कम रोचक नहीं है—कहिए विश्वकी सबसे बड़ी अभिभूत कर देने वाली परी-कथा। उनके जीवनमें एक भी बात ऐसी नहीं थी, जिसे मधुर कहा जा सके।

उनका जन्म एक दरिद्र परिवारमें हुआ था। शारीरिक दृष्टिसे भी वे कुछ बलिष्ठ नहीं थे। पर, मार्गमें आनेवाली कठिनाइयोंका सामना करनेके लिए इतने दृढ़ प्रतिज्ञ थे कि, दूसरा कोई होता तो हिम्मत हार बैठता। पर, उन सबसे संघर्ष करते हुए, इस विख्यात लेखकने सफलता अर्जित की।

उनकी पुस्तकोंने विश्वमें सर्वाधिक बिकनेवाली पुस्तकोंमें स्थान प्राप्त किया और सफलता प्राप्त करनेके लिए इच्छुक व्यक्तियोंके लिए प्रेरणा-स्रोत बनीं।

एक कहावत है कि, 'जब सारी दुनिया सोती है, तब सफलताकी कामना करनेवाला काममें जुटा होता है।'

जैसा कि कुछ लोग कहते हैं कि, "भौतिक सफलता अर्थहीन है, सर्वथा बकवास है।" सफलताके प्रतीकके रूपमें धनका अपना महत्त्व है। लेखक हो, या चित्रकार या संगीतकार सभीको अपने रचनात्मक सृजन को मूर्त्तरूप देनेसे पूर्व पेट भरने को रोटी चाहिए। पर, इसीके साथ यह भी सत्य है कि, रचनात्मक प्रवृत्तियों का लक्ष्य मात्र धनोपार्जन नहीं होना चाहिए।

स्वान्तःसुखाय कुछ करना, निश्चय ही बहुत बड़ा उद्दीपक है। पर, ध्यानमें रखने की एक बात यह भी है कि, आदमीको अपनी वैयक्तिक निष्ठाको सदा अक्षुण्ण बनाये रखना चाहिए। सच्ची सफलता की रसमयता इसी बात में है।

अपने उच्चतम रूपमें सही सफलता पाने वाले गरीब, विकलांग या वे हैं, जिन्होंने कभी ऐसा अवसर प्राप्त करनेकी कल्पना भी नहीं की थी।

डिजराइली का कहना है कि, "सफलता का रहस्य उस काम में जुटे रहना है।" और कैसे उन्होंने स्वयं उसे प्राप्त की यह भी इतिहासकी एक कहानी है। 'हाउस आफ कामंस' में जिसकी कितनी ही बार बोलती बंद हुई, वह एक दिन प्रधान मंत्री बन गया।

सफलता प्राप्त करनेके लिए, सफलताकी कामना और दृढ़ इच्छा ही मुख्य है। दृष्टि-हीन होमर यूनानमें विख्यात भिखारी था पर, अपनी कृति द्वारा अमर हो गया। महानता का आदर करने वाले लोग युग युगोंसे उसके प्रशंसक हैं। सभ्यताके संदर्भ उसकी कृति का परिचित होना एक अनिवार्य बात मानी जाती है।

रोमका महाकवि विर्जिल एक बावर्ची का लड़का था। अपने ढंगका बेजोड़ कथा-कार एसप गुलाम था। डिमास्थेनसका पिता

(शेष पृष्ठ २२ पर)

जो जागत है, सो पावत है

भारतमें अंगरेजोंके शासन-कालमें मेजर बी० डी० बसु सेनामें मेजर थे। उन्हीं दिनों उन्होंने अपना विख्यात् वृहत् इतिहास-ग्रंथ 'राइज आव क्रिश्चियन पावर इन इंडिया' लिखा। कितने छल-छद्मसे भारत पर अंग-रेजोंने कब्जा किया और विदेशी शासनसे भारतको कितनी हानि हुई, इसका वह प्रमाणिक एक कच्चा चिट्ठा था। अंगरेजोंकी सेनामें अधिकारी पद पर रहते हुए, उसके लिखे जानेकी बड़ी रुचिकर कहानी है। संदर्भ-ग्रंथोंको अपनी चारपाई पर बिछाकर उसके ऊपर उन्होंने अपना बिस्तर लगा रखा था। रोज रात सरेशाम सो जाते और जब पूरी सेना सोती होती, वह लैम्प जलाकर अपनी पाण्डुलिपि तैयार करते। रात जगनेकी वजहसे सुबह देरमें सोकर उठते। पूरी सेनामें वे "देरमें सोकर उठनेवाला मेजर' के रूपमें जाने जाते थे। प्रसंगवश बता दूं कि, उनकी दूसरी पुस्तक 'मेडिसिनल प्लांट्स आव इंडिया' अपने ढंगकी एक ही पुस्तक है। उसका वर्तमान मूल्य है—चार हजार रुपये!

गरीबी महौषध है

शक्तिं करोति संचारे, शीतोष्णे मर्षयत्यपि
दीपयत्युदरे वह्निं, द्रारिद्र्यं परमौषधम्

—चलने-फिरनेकी शक्ति प्रदान करता है, सर्दी-गर्मी बरदाश्त कराता है, पेटकी जठराग्निको प्रदीप्त करता है; तात्पर्य कि दारिद्र्य महौषधि है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राकृतिक चिकित्सा और विपश्यना समन्वय और अनुसंधान

श्रीविट्ठलदास मोदी

हर चिकित्सा-पद्धतिका अपना दर्शन है। जिस प्रकार एलोपैथी मानती है कि, रोगोंका कारण कीटाणु है, आयुर्वेद रोगोंको समझनेके लिए त्रिदोष-सिद्धांतका प्रतिपादन करता है; उसी प्रकार प्राकृतिक चिकित्साकी मान्यता है कि, रोगोंका कारण गलत रहन-सहन से शरीरमें उत्पन्न गंदगी या विष है। जब यह गंदगी शरीरमें इतनी इकट्ठी हो जाती है कि, वह शरीरके लिए असह्य हो उठती है, तो शरीरकी आंतरिक जीवन-शक्ति शरीरको उस गंदगीसे मुक्ति दिलानेके लिए प्रयत्नशील हो उठती है और उसके इस प्रयत्न का ही परिणाम ज्वर, जुकाम दस्त-जैसे तीव्र रोग हैं। किसीको पहले गठिया, रक्तचाप, दमा, उकवत, मधुमेह, पुराना घाव-जैसे जीर्ण रोग नहीं होते। ये तीव्र रोगोंके बार-बार दबाये जानेके परिणाम हैं। तीव्र रोगोंसे छेड़-छाड़ न की जाये, शरीरको अपनी सफाईका काम पूरा करने दिया जाये, दवासे उसके प्रयत्न अथवा तीव्र रोगोंको दबाया न जाये तो शरीर स्वयं स्वच्छ और स्वस्थ हो जायेगा। और, जीर्ण रोगके आगमनका प्रश्न ही नहीं उठेगा।

तीव्र रोग शरीर-शोधनकी प्रक्रिया है और जीर्ण रोगका इलाज शरीर-शोधन ही है—अर्थात्, गलत रहन-सहनको छोड़कर प्राकृतिक जीवन अपनाना, समुचित भोजन, उचित पान, यथेष्ट श्रम या व्यायाम, शुद्ध जल, वायु और धूपका प्रयोग करना। इससे शरीरमें एकत्र मल तीव्रता से निकलने लगेगा और उसके निकल जाने पर शरीर शुद्ध हो जायेगा और व्यक्ति नीरोग!

प्राकृतिक चिकित्सा यह भी मानती है कि, जिस प्रकार गलत रहन सहन शरीरमें विषकी वृद्धि करता है, उसी प्रकार गलत विचार भी शरीरमें विषवृद्धिके कारण हैं। ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, लोभ, मोह और भय भी शरीरमें विषवृद्धि करते हैं। इनकी अधिकता शरीरमें जितनी तीव्रतासे विषवृद्धि कर सकती है, उतनी गलत रहन-सहन नहीं। भय मिनटों में नाड़ियोंको प्रभावित कर मनुष्यको सर्वथा अशक्त बना देता है, अत्यधिक क्रोधमें लकवा तक लग जाता है। चिंता-का दबाव हृदयघात और हृदय-निपातका कारण बनता है। द्वेषके कारण लोग बड़ी शीघ्रतासे बूढ़े होते देखे गये हैं। लोभ और मोह आदमी का पाचन बिगाड़ देता है। ऐसे व्यक्ति संग्रहणी और मधुमेहके शिकार बनते हैं।

तब समस्या यह उठती है कि, यदि रोग-निवारणके लिए शरीर-शोधन आवश्यक है, तो मस्तिष्कका पवित्रीकरण भी तो आव-श्यक है। अन्यथा तो प्राकृतिक जीवन जीने-पर भी शरीरके लिए प्राकृतिक नियमोंके पालन करनेपर भी रोग जा-जा कर आते रहेंगे।

इसमें संदेह नहीं है कि, सात्विक जीवन विचारोंमें भी सात्विकता लाते हैं और द्वेष, क्रोध, लोभ, मोह दबते हैं। अतः, रोगीको मनको वशमें करनेकी कला न सिखानेपर भी शरीर-शोधन द्वारा प्राकृतिक चिकित्सक रोगीको नीरोग कर पाते हैं। यदि वे मस्तिष्क-के पवित्रीकरणकी भी विधि जान लें, मनको भी वशमें करनेकी विधि सीख लें और फिर इस कला में रोगियोंको प्रशिक्षित करें, तो सोनेमें सुगंध पैदा हो जाये। रोगी शीघ्रतासे तो स्वास्थ्य प्राप्त करेंगे ही—आगे भी उनके लिए स्वस्थ रहना सरल हो जायेगा।

भगवान बुद्धने बोधि, मनके एकाग्री-करण और उसके द्वारा काया और चित्तकी अनुपश्यना द्वारा प्राप्त की। यह विधि जिसे विपश्यना कहते हैं, उन्होंने अपने शिष्योंको सिखायी और उनके शिष्योंने अपने शिष्यों को इस प्रकार गुरु-शिष्य परंपरा-द्वारा आज भी वह हमें प्राप्त है। भारतमें इसके आचार्य हैं—श्री सत्यनारायण गोयनका! वे इसे बंबई के निकट इगतपुरी में 'विपश्यना-विश्व-विद्यापीठ' में सिखाते हैं। इसके अति-रिक्त हैदराबाद के 'विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना-केन्द्र' एवं जयपुर के 'विपश्यना-केन्द्र' में भी विपश्यना-शिविर श्री गोयनका-एवं उनके सहायक आचार्यों द्वारा संचालित हुआ करते हैं। इनमें प्रतिमास सैकड़ों साधक विपश्यना सीखने पहुंचते हैं। जुलाई सन् 1969 से अब तक के कार्यकाल में उन्होंने हजारों साधकों को दस-दस दिन के शिविरों में यह विधि सिखायी है। अब तो विदेशों में भी अनेक विपश्यना-केन्द्र स्थापित हो गये हैं और शिविर का संयोजन तीव्र गति से होने लगा है।

सन् 1972 में मैंने ऐसे एक शिविरमें दस दिनके लिए भाग लिया था। मुझे जिस सुफल का अनुभव हुआ, उसके कारण, मुझे विपश्यना तन और मन दोनोंके शोधनके लिए एक अद्भुत् विधि लगी। लगा कि, प्राकृतिक चिकित्सालयमें यदि विपश्यनाका भी प्रवेश और प्रयोग कराया जाये, तो निश्चित रूपसे रोगियोंका अधिक कल्याण होगा।

पर, विपश्यना या उसका आरंभिक भाग आनापान सती सीखनेके लिए भी साधकको अपनी पूंजी तो बढ़ानी ही चाहिए, कि, वे दूसरोंको यह लाभ दे सकें। अतः मैं तबसे प्रतिवर्ष विपश्यनाके दस दिनके शिविर-कोर्स के लिए इगतपुरी जाता रहा हूँ—अपनी साधना बढ़ानेके लिए भी और रोगोंपर इसके प्रभावके अध्ययनके लिए भी! हर बार मैंने अनेक साधकोंसे विपश्यना-साधनाके पूर्व के स्वास्थ्य और शिविरके अंतमें स्वास्थ्य-पर पड़े असरकी प्रतीतिके बारेमें बात की। मैंने पाया कि, प्रत्येकको ही शारीरिक दृष्टिसे लाभ होता है और अनेक तरहके मानसिक रोगोंमें अत्यधिक लाभ होता है।

(शेष पृष्ठ १८ से पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिवास्वप्न : एक विश्लेषण

(श्री रेवतीरमण ग० पंड्या

अभी हाल ही में हुए अध्ययनोंसे यह बात प्रकाशमें आयी है कि, आदमी 'खूब दिवास्वप्न देखता है' या 'कम देखता है' या 'देखता ही नहीं'—यह व्यक्ति के आचरण, क्षमताओं और उपलब्धियोंके सम्बंधमें एक बड़ा ही महत्त्वपूर्ण सूत्र प्रस्तुत करता है।

अनुराधा अपने डेस्क पर बैठी है। उसके चेहरे पर बड़ी सुखद अभिव्यक्ति है। पर, निकटसे देखें तो स्पष्ट हो जाता है कि, वह आकाशकी ओर देख रही है। उसकी दृष्टि किसी वस्तु-विशेष पर नहीं टिकी है। दफ्तरमें होनेवाली विभिन्न आवाजें—यथा टाइपराइटरकी टिपटिपाहट तथा बजरकी आवाज-जैसे उसके कानोंमें पड़ ही नहीं रही हैं।

उसके 'बास' उसके पास आ गये और चुपचाप उसकी डेस्कके पास खड़े हो गये। एक बार उन्होंने आवाज भी लगायी—'अनुराधा!' पर, अनुराधाने तो उनकी आवाज सुनी ही नहीं। इस समय वह हजारों मील दूर केरलके अपने गाँवमें थी—नारियल के पेड़ों और घासकी हरीतिमा से अलंकृत गाँव! सम्भव है कि, वह किसीसे विवाहकी बात, कहीं समुद्रतट पर तैरनेकी बात या कोई लाटरी जीतनेकी बात सोच रही हो। 'बास' ने बड़े आहिस्ता ढंगसे उसका कंधा छुआ और वह चौंक पड़ी। अब उसकी पलकें झपकने लगीं और उसने नर्वस ढंगसे हंसते हुए अपने 'बास' से कहा—"क्षमा करें!"

उसके डेस्कसे थोड़ी दूर पर बैठे उसके दो सहयोगी परस्पर बातें कर रहे थे—"अनुराधा और कुछ नहीं अपने गाँवके वृक्षोंमें बिसरी रहती है। वह अपने दिवास्वप्नोंमें दिनका खासा समय बरबाद कर देती हैं।" "क्या उनका अनुमान सही था?"—अब यह एक बड़ा रुचिकर प्रश्न है। विज्ञान इस प्रश्न का इतना ही रुचिकर उत्तर भी प्रस्तुत कर सकता है।

अभी हाल ही में हुए अध्ययनोंसे यह बात प्रकाशमें आयी है कि, आदमी 'खूब दिवास्वप्न देखता है', या 'कम देखता है' या 'देखता ही नहीं'—यह व्यक्तिके आचरण, क्षमताओं और उपलब्धियोंके सम्बंधमें एक बड़ा ही महत्त्वपूर्ण सूत्र प्रस्तुत करता है।

अनेक परीक्षण

कोलम्बिया-विश्वविद्यालयके इंस्टीट्यूट आव साइकालाजिकल रिसर्चमें जेरोम एल० सिंगर तथा उनके सहयोगियोंने विभिन्न आयु और लिंग वर्गके सैकड़ों लोगोंका अध्ययन किया। जिन लोगोंका अध्ययन किया गया वे विभिन्न स्तर और व्यवसायके लोग थे। खोजसे वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि, 10 में 1 से भी कम आदमी ऐसे मिलेंगे, जो दिवास्वप्न देखते ही नहीं। शेष लोगोंको उन लोगोंने दो वर्गोंमें विभाजित किया—एक वे जो प्रायः दिवास्वप्न देखते थे और दूसरे वे जो यदाकदा दिवास्वप्न देखते थे। दोनों वर्गोंके लोगोंका फिर अनेक रूपोंसे परीक्षण किया गया।

अपने परीक्षणके बाद श्री सिंगर तथा उनके सहयोगी इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि, प्रायः दिवास्वप्न देखने वाले, व्यक्तित्त्व, क्षमता तथा दृष्टिकोणकी दृष्टिसे अन्य लोगोंसे सर्वथा भिन्न होते हैं। प्रतिफलसे यह बात भी प्रकाशमें आयी कि, दिवास्वप्नसे सम्बंधित थोड़ी बात करनेसे और यह जानकारी प्राप्त करके कि, कितने अंतरके बाद दिवास्वप्न देखता है, आदमी उसके व्यक्तित्वके गहनतम कंदरामें झाँक सकता है।

सबसे पहले उनके शोधके परिणामोंका सार-संक्षेप आपको बता दूं। आदमी अनेक प्रकारके दिवास्वप्न देखता है—प्रेमी या प्रेमिकासे मिलनेसे लेकर हत्या तक का। आदमी स्नानागारमें, लिफ्टमें, ऊपरकी मंजिल पर चढ़ते हुए, काम पर जाते हुए, रास्तेमें कहीं भी दिवास्वप्न देख सकता है। पर, अध्ययनसे यह बात प्रकाशमें आयी कि आदमी प्रायः सोनेसे पूर्व चारपाई पर लेटा-लेटा दिवास्वप्न देखता है। शहरके रहनेवाले लोग देहातके लोगोंकी अपेक्षा अधिक दिवास्वप्न देखते हैं। और, जो लोग प्रायः दिवास्वप्न देखते हैं, उनके दिवास्वप्न नानाविध और अधिक रंजित होते हैं। यदाकदा दिवास्वप्न देखनेवालोंके दिवास्वप्नमें ऐसी विविधता नहीं मिलती।

कुछ निष्कर्ष

जब बात नारीके सम्बंधमें निष्कर्ष निकालनेकी होती है, तब प्रायः उनकी आकृति तथा उनका व्यवहार आपको धोखा दे जा सकता है। अतः उसके लिए एक उपाय यह है कि, यदि वह आपसे स्नेहपूर्वक मिलती है और नारी-सुलभ गुणोंसे युक्त है, तब आप उससे सीधे प्रश्न करें कि, वह कितने दिवास्वप्न देखती है? खोजकर्त्ता इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि, जो नारी प्रायः दिवास्वप्न देखती है, उसमें नारी-सुलभ गुण खूब होते हैं। यह बात उन लड़कियों पर लागू नहीं होती, जो यदा-कदा दिवास्वप्न देखती हैं।

पुरुषोंमें अधिकांश का दिवास्वप्न सोद्देश्य होता है और भविष्य के सम्बंधमें योजना बनानेसे सम्बंधित होता है। वह विभिन्न प्रयासों और परिस्थितियोंके प्रतिफलसे सम्बंधित होता है। उनका दिवास्वप्न कुछ ऐसा ही होता है, जैसे कि, जूता खरीदने जाने पर विभिन्न मापके जूते पहनकर देखना कि, कौन-सा 'फिट' आता है?

वह कुछ इस प्रकारके दिवास्वप्न देखता है—'मानों मध्यपूर्वकी एक तेल-कम्पनी यदि उसे अपने यहाँ काम देना चाहें, तो? फिर, व्यक्ति कामसे सम्बंधित जानकारियाँ प्राप्त करता है, कहाँ जाना होगा, वहाँ का जीवन कैसा है आदि। फिर, कल्पना जुड़ जानेसे वही उसका दिवास्वप्नका रूप ले लेता है। अपने दिवास्वप्नमें व्यक्ति उन परिस्थितियों में अपनेको बैठाता है। यदि दिवास्वप्नमें वह अपनेको ठीक-ठीक बैठा ले जाता है, तब

(शेष पृष्ठ १८ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ज्वर स्वतः : इंफेक्शन-नाशक है

डाक्टर एम्० वाई० चेरियन

मिशिगन-विश्वविद्यालयके वैज्ञानिकोंनें छिपकिली-जातिके एक प्राणी पर साधारण-सा प्रयोग लगभग ६ वर्ष पूर्व किया, उसके फलस्वरूप चिकित्सा-जगत की सबसे बड़ी पहेली ज्वरके सम्बंधमें पाठ्य-पुस्तकोंमें ज्वरका पूरा प्रकरण फिरसे लिखे जानेकी आवश्यकता आ पड़ी है।

विगत 160 वर्षोंसे प्राकृतिक चिकित्सा लोगोंको सही जीवन जीनेकी विधि सिखाती चली आ रही है। पहले चिकित्सक बीमार आदमियों के कमरे की खिड़कियाँ बन्द करवा देते थे ताकि, रात की हवा का दुष्प्रभाव रोगी पर न पड़ने पाये। प्राकृतिक चिकित्सकों ने खिड़कियाँ खुलवा दीं। उनका कहना था कि, इससे कमरे की गंदी हवा बाहर निकल जायेगी और रोगी को ताजी हवा मिलेगी।

एलोपैथीमें ज्वरकी चिकित्सा दवा देकर उसे दबा देना माना जाता है। ज्वर को शरीरकी आंतरिक हितकर यांत्रिकता न मानकर, उसके साथ शत्रुका-सा व्यवहार किया जाता रहा है। उसे नष्ट करना ही चिकित्सक अपना लक्ष्य मानते रहे हैं।

पर, कभी-कभी स्वतः वैज्ञानिक भी ऐसी बातें, प्रस्तुत करते हैं, जिससे प्राकृतिक चिकित्साके सिद्धान्तकी पुष्टि होती है।

अभी-अभी शिकागो-ट्रिब्यून-सर्विसके रोनाल्ड क्रोटुलैक की रिपोर्टिंग पढ़नेको मिली।

आपने लिखा है कि,

मिशिगन-विश्वविद्यालयके वैज्ञानिकोंने छिपकिली-जातिके एक प्राणी पर जो साधारण-प्रयोग लगभग 6 वर्ष पूर्व किया, उसके फलस्वरूप चिकित्सा-जगत की सबसे बड़ी पहेली ज्वर के सम्बंधमें पाठ्य-पुस्तकों में ज्वर का पूरा प्रकरण फिर से लिखे जानेकी आवश्यकता आ पड़ी है।

अभी तक डाक्टर लोग ज्वर की चिकित्सा 'इंफेक्शन' के अति हानिकर लक्षण के रूपमें करते रहे हैं। उनका मुख्य लक्ष्य ज्वर नीचे उतारना रहा है।

उस छिपकिलीको धन्यवाद देना चाहिए कि, अब डाक्टरोंका दृष्टिकोण बदल रहा है। अब उन्हें यह प्रतीत होने लगा है कि, शरीरमें इंफेक्शनके प्रतिकारके रूपमें शरीर-की यांत्रिकताद्वारा उठाया गया यह कदम है।

छिपकिली वाला प्रयोग करने वाले डाक्टर मैथ्यू जे० क्लुगर का कहना है कि, ऐस्पिरीन लेनेसे, ठंढे पानी से बदन पोंछने से तथा ज्वर कम करने के लिए किये गये अन्य उपचारोंसे कीटाणुओंसे संघर्ष करने वाली शरीरकी अपनी प्रतिरक्षा पंक्ति को बाधा उत्पन्न होती है।

उन्होंने कहा है कि, "ज्वर एक हानिकर लक्षण अवश्य है; पर प्रतिरक्षा की बड़ी अच्छी यांत्रिकता भी है। यदि ऐसे ज्वर से-जो अत्युच्च न हो—छेड़छाड़ न की जाये और स्वतः कम होने दिया जाये, तो रोगी का स्वास्थ्य उसके बाद और अच्छा हो जायेगा।"

ज्वरोंके सम्बंध में सम्मुख आये नये तथ्यों से इंफेक्शनसे निबटनेकी दिशामें एक नयी दृष्टि मिली है।

क्लुगरके प्रयोग से यह बात भी असिद्ध हो गयी है कि, मात्र गरम रक्त वाले प्राणी ज्वरग्रस्त होते हैं। उन्होंने पहली बार यह बात प्रदर्शित की कि, पेट के बल सरकने वाले जीव, मछली तथा अन्य ठंडे रक्त वाले प्राणी भी ज्वरग्रस्त होते हैं।

ये जानवर अपना तापमान अंदरसे नहीं बढ़ा सकते, अतः तापके बाहरी स्रोतोंका सहारा लेते हैं—यथा किसी चट्टान पर लेटे-लेटे घूम लेना।

क्लुगरने कुछ छिपकिलियोंको बैक्टीरिया की इतनी मात्रा इंजेक्शन से दिया, जो उसका प्राण हरनेमें समर्थ था। वे खसककर एक लैम्प के पास अपना तापमान 101 डिग्री से बढ़ानेके लिए चली गयी। दिनमें उसका नार्मल तापमान 104 डिग्री होता है।

तीन डिग्री तापमान बढ़ाने मात्र से उन छिपकिलियों को जीवित रह जाने की 75 प्रतिशत आशा हो गयी। और, जिन्हें ताप बढ़ाने का अवसर नहीं मिला, उनमें 75 प्रतिशत मर गयीं।

शोधकर्त्ताओं ने यह भी देखा कि, छिप-किलियोंमें उसी प्रकार का रासायनिक स्रवण होता है, जैसा कि, आदमियों को ज्वर की स्थिति में होता है—एंडोजेनस पाइरोजेन!. आदमियोंमें यह पाइरोजेन मस्तिष्कके आधार हाइपोथैलेमस पर अपना काम करके ताप-मान बढ़ाता है। ठंढे रक्तवाले पशुओं को यह पाइरोजेन तापका वाह्य स्रोत ढूंढ़ने को उत्तेजित करता है।

अन्य शोधकर्त्ताओंने देखा कि, ज्वरको कम करनेवाली दवा ऐस्पिरीन का इंजेक्शन जब खरगोशके हाइपोथैलमिक क्षेत्रमें दिया गया, तो उनमें ज्वरका विकास न हो सका और वे सभी मर गये।

चिकित्सा-सम्बंधी शोधोंसे यह बात प्रकाशमें आयी है कि, बैक्टीरिया अथवा वायरसके इंफेक्शनके बाद होने वाला हल्का ज्वर, रोगी के जीवित रहनेकी दर को बढ़ाता है।

ज्वरमें नाना प्रकारकी जो चीजें होती हैं, उन्हें देखकर वैज्ञानिक स्वयं चकित रह गये। वायरससे संघर्ष करने वाला रासायनिक पदार्थ—इंटरफेरोन—अधिक सक्रिय हो जाता है। कीटाणुसे प्रतिरक्षा करनेवाले रक्तके श्वेताणु इफेक्शन-स्थल पर बड़ी तेजी से बढ़ते हैं और अति सक्रिय हो जाते हैं। बहुत-से कीटाणुओंको अपनी अभिवृद्धि करने-के लिए लौहकी अपेक्षा होती है। वह लौह रक्त से स्वतः गायब हो जाता है और यकृत में सगृहीत हो जाता है। और, शरीरकी रासायनिक प्रतिक्रिया अति तीव्र हो जाती है।

क्लुगरका कहना है कि, "कीटाणुओं को उच्च तापमान अप्रिय होता है। उनकी प्रयोगशालामें इंफेक्शन वाले कीटाणुओं पर किये गये प्रयोगोंसे यह भी बात सिद्ध हुई कि,

(शेष पृष्ठ २२ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग की क्षमताएं

श्री वी० शिवराम कृष्णन्

शीर्षासनमें व्यक्ति शिर के बल सीधा लम्बवत रहता है। और, प्राणयाम-द्वारा श्वसन-क्रिया पर नियंत्रण करता है। योगशास्त्रमें इन दोनोंका ही वर्णन आता है। शीर्षासनसे सरमें रक्तसंचालन बढ़ता है और प्राणायाम से फेफड़ोंकी दक्षता बढ़ती है।

विगत 29 मार्च 1983 की बात है। स्थान भारतीय विद्या-भवन का दिल्ली केन्द्र था। समय 11 बजे पूर्वाह्न। बाहर हल्की-सी फुहार पड़ रही थी।

भवनके उपाध्यक्ष श्री सी० सुब्रण्यम भवनके एक्जीक्यूटिव सेक्रेटरी श्री एस्० रामकृष्णन् से परामर्श कर रहे थे।

कुछ आगन्तुकोंकी सूचना मिली और, एक दम्पतीने कमरेमें प्रवेश किया। वे थे —संसद-सदस्य श्री पी० वी० राजू तथा श्रीमती माधुरी राजू।

श्री राजू सफेद कुर्त्ता और पायजामा पहने थे और उनके ताम्रवर्ण के सुमुखके ऊपर धवल श्वेत बाल थे। वे श्री सुब्रमण्यम से मिलने और किसी निजी मामलेमें उनकी सलाह लेने आये थे। दोनों ही एक दूसरे से इस शताब्दीके पाँचवें दशकसे परिचित थे। उस समय दोनों ही मद्रास की विधान-सभाके सदस्य थे। उस समय श्री सुब्रमण्यम् अखंडित मद्रास राज्यके शिक्षा-मंत्री थे। बादमें राजू आन्ध्र-प्रदेशके शिक्षा-मंत्री हुए। श्री राजू उन दिनों 'विजयानगरमके महाराजकुमार' के नाम-से प्रसिद्ध थे। खेलों में भाग लेने वालों में भी उनकी खासी ख्याति थी। वे गोल्फ, टेबुल-टेनिस और क्रिकेट खेला करते थे।

थोड़ी बात करनेके बाद, राजू अतीतकी चर्चा करने लगे। 11 मई 1968के दिन यह सारा जगत उनके लिए अंधकारमय हो गया था। आन्ध्र-प्रदेशके शिक्षा-मंत्रीके रूप में नांगलमें तकनीकी शिक्षा-सम्बंधी एक सम्मेलनमें भाग लेकर लौटते हुए कार-दुर्घटना के बाद 79 दिनों तक वे बेहोश रहे। उनकी बायीं भुजा और बायें पैर की हड्डियाँ टूट गयी थीं और उंगलियाँ तो पिचक गयी थीं।

राजूने प्रसंगके बाद प्रश्न किया—"मैं कैसे स्वस्थ हो गया, क्या आप कारण बता सकते है?" और, फिर स्वयं ही उत्तर भी प्रस्तुत किया—

"शीर्षासन और प्राणायाम की बदौलत! शीर्षासन में व्यक्ति सिरके बल सीधा लम्बवत रहता है और प्राणायाम द्वारा श्वसन-क्रिया पर नियंत्रण करता है। योगशास्त्रमें इन दोनोंका ही वर्णन प्राण है। शीर्षासनसे सरमें रक्त-संचालन बढ़ता है और प्राणायाम से फेफड़ोंकी दक्षता बढ़ती है।"

श्री राजू ने कहा कि, ढाई महीने बेहोश रहनेके बाद, मैं कैसे सचेत हुआ, इसका यह कारण कोलोनके एक जर्मन डाक्टरने बताया।

सचेत होना, इस बात का द्योतक था कि, मेरी जीवनी शक्ति समाप्त नहीं हो गयी थी। उनके सचेत होनेसे श्री राजूकी मित्र मंडलीमें आशाकी एक ज्योति जगी। उस दुर्घटना से मात्र 8 महीने पूर्व उन्होंने विवाह किया था। उनके सचेत होने पर उनकी पत्नी तथा उनके सम्बंधियों को राजूके बच जानेकी आशा हुई।

पर, राजू को अब एक नया अनुभव हुआ कि, उनकी ज्ञानेन्द्रियाँ काम नहीं कर रही है। और, उनके अंग हिलडुल नहीं पा रहे हैं। न तो वह बोल ही पाते थे और न चल ही।

अति लम्बे अरसेकी इस अपंगुताके कारण राजू इंग्लैंडकी 'रायल इनफर्मिटी' में भरती हुए। एक दिन उन्होंने स्वयं अपने मुखसे निकली ॐ की ध्वनि सुनीं।

पूछेंगे कि, कितने दिनों तक राजूने शीर्षासन और प्राणायाम किया था?

दुर्घटनासे पूर्व पूरे 15 वर्षों तक—1949 से 1964 तक! वे नित्य प्रातःकाल 3 बजे उठते और 90 मिनट तक प्रतिदिन योगके इन व्यायामोंको करते।

विजयानगरमके श्री पुषपति विजयराम गजपति राजूका जन्म 1 मई 1924 को अर्द्धरात्रिके समय हुआ था। आपने बंगलौर, मद्रास और न्यूयार्कमें शिक्षा प्राप्त की। श्री राजू मद्रास विधान सभाके सदस्य (1952-56) आंध्रके स्वास्थ्य-मंत्री (1960-62) तथा शिक्षा-मंत्री (1962-64) थे। लोक सभा के लिए आप सबसे पहले 1957 में फिर 1971, 1977 और 1980 में निर्वाचित हुए) वे आंध्र प्रदेशके बोब्लिली क्षेत्रसे निर्वाचित होते हैं। उनका दो बार विवाह हुआ। उन्हें 4 पुत्र और 2 पुत्रियाँ हैं। उनके पुत्र श्री पी० आनन्द गज पति राजू आंध्र-प्रदेशमें शिक्षा-मंत्री हैं।

एक प्रश्न उठता है कि, "योगके लिए किसी गुरुकी क्या अनिवार्य आवश्यकता है?"

श्री राजू इसका उत्तर 'हाँ' और 'ना' दोनोंमें ही दिया करते हैं। उनका कहना है कि, "योग हमारे लिए परम्परागत चीज है—कहिए, हमारे जीवनका एक अंश! भारतीय बिना गुरुसे दीक्षित हुए भी योगके व्यायाम कर सकता है।"

पर, राजू के तो गुरु हैं—स्वर्गीय श्री ज्ञानानन्द (पाल ब्रटेन-लिखित 'हरमिट इन द' हिमालयाज' देखें)। उन्होंने अपना घर भीमावरम् 15 वर्षकी अल्पायुमें छोड़ दिया था। हिमालय पर्वत पर खूब घूमे। न्यूक्लीयर फिजिक्सका उन्होंने अध्ययन किया और दिल्ली-स्थित 'नैशनल फिजिकल लेबोरेटरी' में काम किया तथा आंध्र-विश्वविद्यालयमें न्यूक्लियर फिजिक्सके प्रोफेसर रहे।

राजूका कहना है कि, 'योगका मूल लक्ष्य त्याग द्वारा आनन्दकी अनुभूति है।'

राजूका श्री अरविंद-आश्रमसे भी बड़ा घनिष्ट सम्बंध है।

भारतीय संस्कृति तथा धर्ममें उनकी अगाध श्रद्धा है। और, भविष्यके प्रति वे बड़े आस्थावान हैं। उनकी दृष्टिसे 'सर्वोत्तम तो अभी आने वाला है।'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विदेश की वह दादी

सुश्रीमहाश्वेता पंड्या

मैं डेट्रियाटमें एक वर्षसे अधिक रही। मेरा प्रत्येक दिन अध्ययनमें बीता—अन्य कामोंके लिए मैं मुश्किल से ही समय निकाल पाती। पुस्तकालय पूरे दिन काफी रात गये तक खुला रहता। जहाँ मेरे लेक्चर समाप्त होते, मैं पुस्तकालय में ही जाकर जम जाती। मैं बाहर रखी पुस्तकोंमें से अपनी पुस्तकें छांट लेती और बादमें जिन अन्य पुस्तकोंकी जरूरत जान पड़ती, मैं लाइब्रेरियन से माँगा करती।

फिर भी, प्रत्येक दिनकी समाप्ति पर, जब मैं अपने अध्ययन से छूटती, और देरसे, रातमें सड़क पर स्वयं अपनी लम्बी परछाइयों के साथ अकेली लौटती होती, मेरा ध्यान अपने घर, परिवार और अपनोंकी ओर गये बिना नहीं रहता। कितना स्नेह था, उन सबमें! जब तक मैं घर थी, माँ को चिन्ता रहती कि, मेरा खाना गरम रहे और मेरी रुचिके अनुरूप रहे। जब मैं खाना खाने बैठती, वह मेरी बगल में बैठ जाती और मुझे खानेका आग्रह करती रहती। कहती—"थोड़ा तो और खाओ, बेटी!" रातमें टेबुल लैम्प के सामने जब मैं अपनी पुस्तकोंसे भरी रहती, मेरी दादी पीछेसे धीरे-धीरे आतीं। और, मेरी पीठ पर अपने कोमल हाथोंको टिकाकर कहतीं—"बच्ची! एक रातमें तुम कितना सारा पढ़ डालना चाहती हो? अब सो जाओ। देखो आधी रात बीत चुकी है।" मैं उत्तर देती—"दादी! मैं सुबह जल्दी उठ नहीं पाऊँगी। और, इसे आज ही समाप्त करना है।" "अच्छा! ऐसी बात है मुझे बता दो कि, तुम सुबह कितने बजे सोकर उठना चाहती हो?" और, मैं जो समय बताती, मेरी दादी ठीक उतने ही बजे मुझे जगाने आ जातीं—"सीमा बेटी! उठने का समय हो गया!"

अतीत की ये स्मृतियाँ और अनेक बातें मेरे दिमागमें घूम जातीं। हर-दिन मेरे जीवन का एक ही रवैया था और मैं हर दिन देरसे रातमें लौटती। कल सुबह से फिर वही चरखा चलेगा, यह सोचकर मैं अपनी घड़ी में एलार्म लगाती—यहाँ दादी कहाँ थीं कि, मुझे ठीक समय पर जगाने आतीं। फिर, ध्यान आता कि, अभी घर लौटने में 6 महीने और हैं।

एक दिन रातको पुस्तकालय से थकी-माँदी जब मैं घर लौटी तो भारतीय डाकका एक लिफाफा नजर आया। उसे देखकर ही, मेरी थकान जाती रही और मैं कमल-पुष्प-सा खिल उठी। जब मैंने फाड़कर लिफाफा खोला तो उसमें पूरे घर के पत्र थे। माँ के पत्रमें अनेक हिदायतें थीं। "अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना। देखना, बीमार न पड़ने पाओ। अजनबी लोगोंसे सावधान रहना।" ऐसी अनेक बातें। मैं स्वयं अपने पर मुकरायी कि, मैं इतने दिनों से हूँ, फिर भी माँ को कितनी चिन्ता है।

पिताके पत्रमें मुख्यतः दादीके स्वास्थ्य की ही चर्चा थी।" दादी निश्चित तो नहीं हैं; पर कहतीं कि, दो-तीन वर्ष पूर्व ही उन्होंने 75 पूरा कर लिया था। उनकी शक्ति दिन-दिन घटती जा रही है। कहती हैं—"अब मैं अधिक दिन नहीं जीऊंगी। जीवनसे थक गयी हूँ।"

कहती हैं—"मैंने अपनी ओरसे पूरी तैयारी कर ली है। बस 'बुलावे' का इंतजार है। आशा नहीं है कि, लौटने पर सीमा को देख पाऊंगी।" इसे पढ़कर मैं अपनी आँखों के आँसुओंको रोक न सकी। मेरी आँखोंमें उम्रके भारसे झुकी मेरी दादी का चेहरा घूम गया—कितनी विनम्र! और, दूसरोंका ध्यान रखनेमें कितनी सतर्क!

जब मैं लेटी, अतीतकी स्मृतियाँ चल-चित्र के समान आँखों के सामने आने लगीं—दादी पूजामें तल्लीन, यदि कोई घर में बीमार पड़ा तो उसकी सेवा करती दादी, स्वयं अपने अस्तित्वको अस्वीकार करती दादी—जिन्होंने अपने लिए किसी चीज की फरमाइश किसी से कभी नहीं की। जबसे मैंने होश संभाला उन्हें वृद्धा ही देखा। यदि कोई उनसे कहता कि, 'आप दाँत क्यों नहीं लगवा लेतीं?' तो वे उत्तर देतीं—"मुझे अब उसकी आवश्यकता ही क्या है? मैं तो मौत के दरवाजे पर खड़ी हूँ। सौंदर्य के ये साधन मेरे किस काम के?"

दूसरे दिन मैंने अपनी दादी का जिक्र सिंधिया से किया। सिंधियाको मेरी बातोंमें रुचि आयी और पूछ बैठी—"क्या तुम्हारी दादी, तुम्हारे माता-पिता के साथ रहती हैं?" जब मैंने 'हाँ' कहा तो उसे बड़ा आश्चर्य हुआ। मैंने सिंधिया से पूछा—"तुम्हें भी दादी हैं क्या?" तो, सिंधिया बोली—"हैं तो; पर वह अकेले रहती हैं। —सबसे मुक्त, स्वतंत्र! यहाँ भारतके समान वृद्ध परिवार में रहना पसंद नहीं करते। मेरे दादा की मृत्युके बाद, मेरी दादी हम लोगों के घर से दूर एक छोटे-से मकानमें रहती हैं।"

"यदि ऐसा है, तो सिंधिया, तुम क्यों नहीं उनके साथ रहती?"—मैंने पूछा।

"ऐसा यहाँ रिवाज ही नहीं है।"

"अकेले रहने पर आदमी यदि अति बूढ़ा हो जाये और उसकी देख-रेखके लिए किसी की अपेक्षा महसूस करे तो?"

"ऐसी अवस्थामें वह वृद्धोंके लिए बने आवास में चला जायेगा।"—सिंधिया ने यथातथ्य स्थिति प्रकट करते हुए कहा।

यह सुनकर मुझे बड़ा ही आश्चर्य हुआ। जब किसीको बाल-बच्चे हों, तो वह वृद्धों के लिए बने आवास में क्यों जाये? चकित-सी मैंने कहा—

"हम लोगोंके यहाँ स्थिति सर्वथा भिन्न है। यदि किसीको बच्चे या सम्बंधी होते हैं, तो वे वृद्ध को भी अपने परिवारमें ही रखते हैं। वृद्ध माता-पिता या दादा-दादी निश्चित रूप से परिवार के साथ रहते हैं। जब हम बच्चे होते हैं, वे स्नेहपूर्वक हमारी देख-भाल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करते हैं और हमें बड़ा करते हैं। जब वे बूढ़े हो जाते हैं, तो हम लोग उनकी सेवा करते हैं—मात्र कर्त्तव्य मान कर नहीं, स्नेह से।"

"सच! यह बड़ा अच्छा प्रबंध है। मुझे तो यह बहुत-ही पसंद आया। मैं अब इस भारतीय परम्परा के सम्बंधमें अन्य लोगों से भी बातें करूंगी। यह निस्सन्देह प्रशंसनीय है। अब मैं जल्दी-जल्दी अपनी दादीको फोन किया करूँगी और उनके पास जाया भी करूँगी।

"मैं कल ही दादीसे मिलने जा रही हूँ। तुम भी साथ चलोगी? मैं उन्हें सूचित कर दूंगी कि, मैं अपनी एक भारतीय मित्र के साथ आ रही हूँ।"

मैंने सहर्ष अपनी स्वीकृति दे दी। दूसरे दिन जब मैं सिंधिया के साथ उसकी दादीके घर जा रही थी, तब रास्ते भर यही सोचती रही कि, मेरा आना सिंधियाकी दादीको अच्छा भी लगेगा या नहीं? वह कैसी होंगी? और, मुझसे कैसे मिलेंगी?"

जब सिंधियाने दरवाजे की घंटी बजायी, दादी स्वयं दरवाजे पर आयीं और सस्मित हम दोनों का स्वागत किया। वे खासे अच्छे कपड़े पहने थीं। उनका नेकलेस और इयर-रिंग बड़ी प्रमुखता से दिख रहा था। उन्होंने जिस रूपमें 'मेकअप' कर रखा था, उसमें उनकी उम्र का अनुमान लगाना कठिन था। उन्होंने दो बिल्लियाँ पाल रखी थीं और बीच-बीचमें उनसे बातें भी करती जाती थीं—मानों वे पशु नहीं, कोई आदमी हों। उनके साथ वह खेलती भी जाती थीं। मुझे लगा कि, ये पालतू बिल्लियाँ उनके जीवन की रिक्तता की आपूर्त्ति करने वाली हैं। मेरी साड़ी देखकर उन्होंने कहा—"यह परिधान अच्छा लगता है। इसे पहना कैसे जाता है? क्या पहनना मुझे सिखा दोगी। मुझे कढ़ाई के काम में रुचि है। यह तुम्हारी साड़ी पर क्या टंका है?

उनका संकेत साड़ी पर लगे आइनों पर था। मैंने उन्हें बताया कि, छोटे-छोटे आइने कैसे टाँके जाते हैं?

"कितना अच्छा है। क्या यह कला मुझे कभी सिखा दोगी। सीमा, मैं दानों का भी काम करती हूँ। आजकल में अपनी पौत्री के लिए स्वेटर बनानेमें व्यस्त हूँ।"

फिर वार्ता राजनीति, भारतीय संस्कृति, भाषा आदि पर होने लगी। मेरी मातृभाषा सीखने में उन्होंने बड़ी अभिरुचि जाहिर की। घंटों बाद हम लोग वहाँ से चले। जितनी देर साथ रही, समय बड़ा सुखमय बीता।

उस दिन घर लौटते हुए, अनेक प्रश्न मेरे मस्तिष्क को कौंध रहे थे। क्या यहाँ के लोग अपनी उम्र छिपाने की कोशिश करते हैं? या, वे उस पर विजय प्राप्त कर लिये होते हैं? वे लोग इतनी रुचि और उत्साह से मात्र दूसरों को प्रभावित करने के लिए बातें करते हैं या सचमुच परिस्थितियों को वे इतना आत्मसात कर लेते हैं। मुझे सिंधिया की दादीकी बात स्मरण आयी। कह रही थीं कि—"जीवन के रस से उम्र किसी को वंचित नहीं करती।" मैंने स्वयं अपने से पूछा—"इस भूमिमें वह कौन-सा जादू है, जो लोगोंके मस्तिष्क को शरीर से वृद्ध होने पर भी युवा बनाये रहता है?" प्रकटतः आनन्दित रूप में वे इस तथ्य से अनभिज्ञ रहते हैं कि, प्रति क्षण उनके अंत को निकटतर करता जा रहा है।"

अपने अंतस् के कुतूहल को न रोक पाने पर मैंने सिंधिया से पूछा—"सिंधिया, मेरे कुतूहलके लिए क्षमा करना। एक बात पूछूं कि, तुम्हारी दादीकी उम्र क्या है?"

सिंधिया बड़ी जोर से हंसी और बोली—"कोई उनसे उनकी उम्र पूछनेकी हिम्मत नहीं कर सकता। स्वयं उनको यह पसंद नहीं है। दो-तीन वर्ष पूर्व, उन्होंने मुझे अपनी ८०-वीं वर्षगांठ पर आमंत्रित किया था।"

मानसिक स्थिति की तुलना करना मेरे लिए अपरिहार्य हो गया था। मुझे अपनी दादी की शकल याद आयी—दुबली-पतली, काँपते हाथ, पोपला मुख और बराबर अपनी उम्रकी चर्चा तथा मृत्यु की प्रमुखता। और, एक यह दादी—इनके पास ऐसी बातों के लिए समय ही नहीं था। उनकी आँखों में एक ऐसी मेधाविता चमक रही थी, जो जीवन के आनन्दकी पिपासा शांत करनेके लिए बेचैन दिखती थी।

महीनों बीत गये। भारत लौटनेका समय नजदीक आता जा रहा था। एक दिन सिंधियाने कहा—"सीमा! दादी गम्भीर रूपसे बीमार हैं। वे अस्पतालमें भरती कर दी गयी हैं। मेरे पिताने मुझे लिखा है कि, उनका रोग असाध्य है। अब वह अधिक समय तक जीवित रहने वाली नहीं है। इशारे से डाक्टर ने उन्हें भी इसकी सूचना दे दी है। दादी मुझसे मिलनेके लिए इच्छुक हैं। क्या तुम भी मेरे साथ चलोगी? तुम तो उनसे मिल भी चुकी हो। वे प्रायः तुम्हें याद करती रहती हैं। तुम्हें फिर देखकर वे बड़ी प्रसन्न होंगी।"

जाते समय सिंधियाने गुलदस्ता लिया। दादी को गुलदस्ते बेत रह पसंद थे। फिर, मेरे प्रश्न उठा कि, जो स्वयं मृत्युके द्वार पर खड़ा हो, क्या उसे भी आनन्द देने की क्षमता इन फूलों में है? मैंने भी रंग-बिरंगों फूलों वाला एक गुलदस्ता खरीदा।

अस्पताल पहुँचने पर, मुझे बाहर बैठा-कर थोड़ी देर प्रतीक्षा करने को कहा, और सिंधिया अपनी दादी के कमरे में गयी। दरवाजा खुला था। मैं दादीके मुखसे निकली मोद-भरी बात सुन रही थी—"कितने सुंदर हैं, ये फूल! सिंधिया इसके लिए कोटि-कोटि धन्यवाद!"

"आपको ये फूल पसंद आये, इसकी मुझे बड़ी खुशी है। मेरी भारतीय मित्र सीमा भी साथ आयी है। क्या उसे भी अन्दर बुला लूं?"

"सच? यह तो बड़ा ही अच्छा किया। उससे मिलकर निश्चय ही मैं प्रसन्न हूँगी। पर, जरा ठहरो! मुझे मेरा मेकअप वाला बाक्स तो देना। यह आइना मेरे सामने पकड़े रहना। मैं अस्तव्यस्त और फूहड़-सी न लगूं। उसे कुछ मिनट प्रतीक्षा करनी होगी. . . . पर, मैं कर भी क्या सकती हूँ। जितना सम्भव हो, मैं उतनी जल्दी करूंगी।"

जब ये शब्द मेरे कानों में पड़े तो मैं चौंक-सी गयी। मुझे लगा कि, सिंधिया की दादी ने उम्र परतो विजय पा ली थीं अब असाध्य रोग से ग्रस्त है और वह मौत को भी चुनौती देने के लिए कमर कसकर तैयार हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए

नारंगी का एक गिलास रस पियें

पं० नित्यानन्द सारस्वत

वयस्कोंकी अपेक्षा बच्चोंको विटामिन सी की अधिक आवश्यकता होती है। इसकी कमीसे उनकी बाढ़ अवरुद्ध होगी और हड्डियोंमें भुरपुरापन आयेगा। अति सूक्ष्म परीक्षण से इसके अभावसे ग्रस्त बच्चोंकी हड्डियोंकी बनावट दोषपूर्ण मिलेंगी और वह विकृति रिकेट्स का रूप ग्रहण कर लेंगी।

नारंगी और नीबूमें विभिन्न मात्राओं विटामिन ए, बी, सी और डी होते हैं। इसके अतिरिक्त एक अम्लता भी होती है।

नारंगी के संस्कृत नाम

भावप्रकाशमें नारंगी के पर्याय देते हुए कहा गया है :

नारंगो नागरंग स्यात्त्वक्सुगंधो मुखप्रियः

नारंग, नागरंग, त्वक्सुगंध और मुखप्रिय ये नारंगी के नाम हैं।

श्री बापालाल ग० वैद्य ने इसमें एक नाम ऐरावत भी जोड़ा है और उनकी निरुक्ति इस प्रकार दी है :

नागरंग

नागस्य सिन्दूरस्य इव रंगोऽस्य नागरंगः

सिन्दूर सदृश रंग होने से इसे नागरंग कहते हैं

न आगच्छति सहजो रंगोऽस्य वा

जिस पर और कोई रंग नहीं आता

नृणाति नयति प्रापयति जठराग्नेःने दीप्तताम

जठराग्नि को प्रदीप्त करती है, अतः इसे नागरंगे नाम दिया गया है।

ऐरावत

इरावत्या विद्युतः वर्ण इव वर्णोऽस्य इति रक्कात्वादैरावतम्

—इरावती विद्युत् उसके सदृश्य लाल वर्ण होने से इसको ऐरावत कहते हैं।

त्वक्सुगंध—जिसके छिलके में सुगंध है।

मुखप्रियः—जो मुखमें प्रिय लगे।

स्वास्थ्य अच्छा बना रहे, इसके लिए नारंगी के ये घटक अत्यन्त आवश्यक हैं।

पर, मेरा उद्देश्य मुख्यतः विटामिन सी की चर्चा करना है। विटामिन सी का दूसरा स्कर्वी—एक चर्म-रोग—निश्चित रूपसे उसे धर दबोचेगा।

स्कर्वीका रोग खासा पुराना रोग है। इसके चंगुलमें नाविक लोग सबसे पहले जकड़ते देखे गये। पर, बादमें लोगों का ध्यान इस ओर गया कि, यह एक सार्वभौम रोग है। उस समय के नाविक यह नहीं जानते थे कि, इस स्कर्वीके कष्टसे बचे रहनेके लिए क्या करना चाहिए। वे इसके लिए अनेक चीजों को दोष देते रहे—यथा हवा, कब्ज आदि। जहाज-यात्राके दौरान उनको डब्बोंमें बंद आहार पर रहना पड़ता था। स्कर्वीके कष्ट का कारण वस्तुतः उनका सीमित आहार था। कुपोषणजन्य इस रोगके लक्षण थे—बराबर थका-थका रहना, रक्त-सम्बंधी गड़बड़ियाँ तथा मसूढ़ों में सूजन आकर उसमेंसे रक्त निकलना। मसूढ़ोंसे खून निकलनेके कष्ट को 'जिंगीवाइटिस' कहते थे।

सन् 1907में स्वीडेनके निवासी एक रसायन-विज्ञानी ने यह खोज की कि, इस रोग का कारण आहार में विटामिन सी की कमी है। उस रसायन विज्ञानीने उसे 'ऐस्कार्बिक ऐसिड'-नाम दिया, जिसका अर्थ था—स्कर्वी-निरोधी (ऐंटी स्कर्वी)।

अर्वाचीन दृष्टि से नारंगी

चोपरा-नैयर-चोपराने अपने ग्रंथग्लासरी आव इंडियन में डिसिनल प्लांट्स कहा है कि,

नारंगी रेचक (लैक्सेटिव) है अर्थात् दस्त साफ लाती है। वह कामोत्तेजक (एक्डिसियाक) हैं, स्तम्भक (ऐस्ट्रिंजेंट) है, शक्तिदायक (टानिक) है तथा उल्टी होना बंद करने वाली है।

वयस्कों की अपेक्षा बच्चों को विटामिन सी की अधिक आवश्यकता होती है। इसकी कमी से उनकी बाढ़ अवरुद्ध होगी और हड्डियों में भुरभुरापन आयेगा। अति सूक्ष्म परीक्षण (माइक्रो एक्जामिनेशन) से इसके अभावसे ग्रस्त बच्चों की हड्डियों की बनावट दोषपूर्ण मिलेगी और वह विकृति रिकेट्स सूखा-रोग का रूप ग्रहण कर लेगी। अब तो, स्कर्वी की रोकथाम के लिए कृत्रिम विटामिन सी बनने लगा। अमेरिकामें उसे 'सेविटामिक ऐसिड' कहते हैं।

ऐस्कार्बिक ऐसिड एक आर्गेनिक रसायन (केमिकल कम्पाउंड) है। उसका रूप श्वेत रवा (क्रिस्टल) के समान है। इसे अति गहरे रंग के बोतलमें इस रूपमें रखा जा सकता है कि, उसमें हवा बिलकुल ही न लगे।

खनिज लवणों की दृष्टि से भी श्रेष्ठफल

नारंगी न केवल विटामिनोंकी दृष्टिसे वरन् खनिज लवणोंकी दृष्टिसे भी अति श्रेष्ठ फल है। इसके प्रति 100 ग्राम खाने योग्य अंश में

कैलसियम 50 मिलीग्राम, मैग्नीसियम 9 मि० ग्रा०, आक्सैलिक ऐसिड 10 मि० ग्रा०, फास्फोरस 20 मि० ग्रा०, लौह 0.1 मि० ग्रा०, सोडियम 4.5 मि० ग्रा०, पोटासियम 93 मि० ग्रा०, तांबा 0.58 मि० ग्रा०, सल्फर 7 मि० ग्रा० तथा क्लोरीन 5 मि० ग्रा० होता है।

उसमें 0.9 मि० ग्रा० प्रोटीन, 0.3 मि० ग्रा० चिकनाई, 0.6 मि० ग्रा० खनिज लवण, 0.4 मि० ग्रा० खुजली तथा 11.6 मि० ग्रा० अन्य कार्बोहाइडेट होते हैं।

इसके 100 ग्राम में कैलोरी मात्र 53 होती है।

ऐस्कार्बिक ऐसिड (विटामिन सी) अनेक फलों और सब्जियों में उपलब्ध है। पर, उन्हें पकाते समय अधिक देर तक आँच के सम्पर्कमें रहने से यदि आहार अल्कलाइन तरल में इस रूप में पकाया जाय कि, उसमें हवा लगती रहे तो वह नष्ट हो जाता है।

सब्ज़ियों और फलोंको पकाते समय बरतन का मुख ठीक से बंद रखना चाहिए।

(शेष पृष्ठ १४ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गर्भवती का आहार

डाक्टर स्मिता मोदी

कैफीन तथा रासायनिक दृष्टिसे उसके सम्बंधी थियोब्रोपाइन तथा कियोफाइलाइन (जो काफी, चाय और चाकलेट में उपलब्ध है) खेड़ीको पार करके गर्भको हानि पहुँचा सकते पे। पशुओंको उच्च कैफीन देकर प्रयोग किये गये और उसके अनेक दुष्प्रभाव सामनें आये––गर्भके बच्चे का अस्थिसम्बंधी विकास ठीक-ठीक नहीं हुआ और, कभी-कभी तो गर्भ ही समाप्त हो गया।

"1969 में जब मैं पहली बार गर्भवती हुई, तो मेरा ध्यान अपने में आये दो परिवर्तनोंकी ओर गया। गर्भवती होने से पूर्व मुझे मांसाहार और काफी बेहद प्रिय थे। उन दोनोंसे ही मुझे अरुचि हो गयी। खाना तो दूर, उनकी कल्पना मात्र से मन भिन्ना उठता था। पूरे 9 महीने उनकी ओर देखने की भी इच्छा नहीं हुई। कभी-कभी मैं शराब भी पीती थी। पर, जब तक बच्चा पैदा नहीं हो गया, मुझे कभी शराब पीने की इच्छा ही नहीं हुई।"

क्या मेरा शरीर इस विकासके प्रक्रियाकालमें मुझे कोई संदेश दे रहा था? विज्ञानको निश्चय ही इस प्रकारकी इंगितिके प्रति अभी भी शोध-खोजका काम करना शेष है। गर्भवतीके आहारका गर्भ पर कितना अधिक प्रभाव पड़ता है, इस सम्बंधमें नित नये प्रमाण हमारे सामने आते जा रहे हैं। इस बातको ध्यानमें रखते हुए मानना पड़ेगा कि, शरीरके ऐसे संकेत कतई उपेक्षणीय नहीं होते।

'नैशनल अकेडेमी आव सायंसेज' तथा 'नैशनल रिसर्च कौंसिल' ने एक समिति नियुक्त की थी। उसने 'गर्भावस्थामें आहारीय दोष तथा आहारीय व्यवहारके विकल्प (अल्टर्नेटिव डायटरी प्रैक्टिस ऐंड न्यूट्रिशनल अब्यूसेज इन प्रेगनेंसी) के सम्बंधमें अपनी रिपोर्ट प्रकाशित की है। उसमें आम तौर से प्रयोग में आनेवाली अनेक चीजों पर सुरक्षा और उपयोगिता की दृष्टि से विचार किया गया है—विशेष रूप से उन चीजों पर जो गर्भवती नारियोंके लिए संस्तुतित आहारोंसे हट कर हैं। उस समिति का कहना है कि अनेक लोकप्रिय चीजें शरीरके स्वास्थ्यसे समझौता कर सकती हैं; पर ऐसा भी सम्भव है कि, कुछ चीजें जिनकी चिकित्सक प्रायः सलाह नहीं देते, वे भी कभी-कभी सही और अत्यावश्यक हो सकती हैं।

जब नारी गर्भवती होती है, उसे प्रायः मीठी चीजें, दूध की बनी चीजें और फल खाने की इच्छा अधिक होती है। और, प्रोटीन वाले आहार (विशेषतः मांसाहार) और कैफीनयुक्त पेयोंके प्रति उन्हें अरुचि हो जाती है। उस रिपोर्ट में मैरीलैंड-विश्वविद्यालय के डा0 क्लेयर एम0 कैसिडी ने लिखा है कि, "पोषण-शास्त्रीय दृष्टिसे उनको ऐसी चीजें खाने की इच्छा होती है, जिससे उन्हें शक्ति मिले और जिससे वे कैल्सियम प्राप्त कर सकें। और, पशुजन्य प्रोटीन, कैफीन तथा शराबके प्रति अरुचि हो जाती है।"

उनका कहना है कि, दोहदके रूपमें खानेकी उसी चीज की इच्छा होती है, जिसकी आपूर्ति शरीरके लिए आवश्यक होती है या गर्भ की इतर स्थितिमें जिसकी अपेक्षा होती है। कुछ शोधकर्त्ताओंका विचार है कि, गर्भिणीके आहारका प्राणिशास्त्रीय आधार होना चाहिए। हानिकर पदार्थोंसे गर्भकी सुरक्षा अत्यावश्यक है और उसे अपेक्षित पोषणोंको मात्रासे थोड़ा अधिक मिलना चाहिए।

डाक्टर कैसिडीका कहना है कि, आमतौर पर डाक्टर लोग पशु-जन्य प्रोटीन लेने पर बहुत जोर देते हैं। यह अनुपयुक्त है और अधिकांश गर्भवती महिलाओंके लिए मंहगा भी है। गर्भावस्थामें, प्रोटीनकी अपेक्षा बढ़ अवश्य जाती है। उसकी आपूर्त्ति संतुलित मिश्रणोंमें दालों से करना चाहिए। गेहूँ, कनसमेत चावलके साथ फलीवाली चीजें और दालें लें।

'टफ्ट-यूनिवर्सिटी मेडिकल कालेज' के डाक्टर जोहन्ना ड्वयरका कहना है कि, गर्भावस्थामें पूर्णशाकाहारी आहार लेना अच्छा है। जो शाकाहारी नारी अपने आहारके साथ दूध भी लेती है, उसके सामने गर्भावस्था में अपेक्षित आहार-सम्बंधी कोई समस्या नहीं उत्पन्न होती। शाकाहारियों में कुछ लोग दूधको भी अग्राह्य मानते हैं, उनको कैलसियमकी आपूर्त्तिके लिए कैलसियमयुक्त सोया-दूध लेना अच्छा होगा। गर्भवती नारी को विटामिन बी 12 की भी बहुत आवश्यकता होती है। उसकी आपूर्त्ति खमीरसे की जा सकती है। इसके अतिरिक्त उसे लौह-प्रधान फल और सब्जियाँ भी खूब लेनी चाहिए।

गर्भवती नारी का आहार कैलोरी की दृष्टिसे भी हीन नहीं होना चाहिए ताकि गर्भावस्थामें उनका वजन सही रूपमें बढ़ सके। गर्भवतीके वजन घटनेका दुष्प्रभाव गर्भके बच्चेकी बाढ़ पर पड़ेगा।

डाक्टर ड्वयरका कहना है कि, शाकाहारी गर्भवती नारी स्वभावतः शराब, सिगरेट, कैफीन तथा दवाओं––विशेषतः नशीली दवाओं––से घृणा करती है। यह गर्भके बच्चेके लिए अति लाभकारी है। शाकाहारी आहार काम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेटकी दृष्टिसे बड़े उच्च कोटिका होता है और उसमें साधारण शर्करा तथा कैलोरी अधिक नहीं होती। गर्भावस्थामें प्रायः रक्त-शर्करामें असंतुलन आ जाता है। शाकाहारी आहार वह असंतुलन नहीं आने देता। शाकाहारी आहार में खुज्झा खूब होता है। इससे गर्भिणी कभी कब्जका शिकार नहीं हो पाती।

कैफीन तथा रासायनिक दृष्टिसे उसके सम्बंधी थियोब्रोमाइन तथा थियोफाइलाइन जो काफी, चाय और चाकलेट में उपलब्ध हैं, खेड़ीको पार करके गर्भ को हानि पहुँचा सकते हैं। पशुओं पर उच्च कैफीन देकर प्रयोग किये गये और उसके अनेक दुष्प्रभाव

(शेष पृष्ठ १४ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बच्चे को सही अंग-विन्यास सिखायें

'न्यूयार्क टाइम्स' से साभार

अंगविन्यासकी दृष्टिसे मुख्य मांसपेशी पीठसे लेकर गलेतककी मेरुदंड-से सम्बंधित मांसपेशी है। पेटकी मांसपेशियों तथा कूल्हेकी मांसपेशियोंका भी अंग विन्यासकी दृष्टि से अपना महत्त्व है। पेटकी मांसपेशी कूल्हेसे शुरू होकर सामनें सीने तक पहुँचती है। इसका काम पेटके अंदरके अंगोंको सहारा देना है।

हीन अंगविन्यास अथवा शरीरकी हीन यांत्रिकता का अर्थ हुआ कि, शरीर को सहारा देने वाले अस्थि-कंकालमें कोई गड़बड़ी आ गयी है। और, इसके फलस्वरूप उस अस्थि-कंकालके सहारे पर टिकने वाले, अंग, मांस-पेशियाँ, नाड़ियाँ तथा ऊतकोंमें स्वाभाविक पारस्परिक सम्बंध में गड़बड़ी आ गयी हैं। और, उनके कार्यमें अवरोध उत्पन्न हो रहा है।

आज जो अंग-विन्यास-सम्बंधी इतने दोष नजर आते हैं, उसके कतिपय कारण हो सकते हैं, यथा——

(1) बढ़ते बच्चोंके गिरनेकी दुर्घटना में आयी ऐसी क्षति जो पकड़में न आयी हो।

(2) जन्मसे ही बच्चेमें न पकड़ी जा सकनेवाली त्रुटि।

(3) गलत और पोषणहीन आहार इसके फलस्वरूप बच्चे (और वयस्क भी) थकान का अनुभव करते हैं और वे अपनेको सही रूपमें संभाल नहीं पाते।

(4) घर तथा स्कूलोंमें सही अंग-विन्यास-सम्बंधी प्रशिक्षणका अभाव।

शरीर का ढांचा

अच्छा हो, हम यहाँ शरीरके ढाँचे सम्बधमें विचार कर लें। ऊपर से नीचे की ओर चलें। सरके बाद गरदन है, फिर धड़ और अंग। अंग-विन्यास की दृष्टिसे इनमें सबसे महत्त्व-पूर्ण धड़ है। धड़में कूल्हे, रीढ़ की हड्डी, कंधे और सीना हैं। कूल्हे में नितम्ब की दो हड्डियाँ पीठकी त्रिकास्थि के दोनों ओर होती हैं, रीढ़में अनेक चिपटी अस्थियाँ होती हैं। उसमें 24 कशेरुकाएँ होती हैं और हर के बीच में एक "कुशन' होता है। ये कशे-रुकाएं नमनशील होती हैं और इसीके फलस्व-रूप मानव शरीरको गतिशीलता प्राप्त होती है। हड्डियाँ ही पूरे शरीरको सहारा देती हैं। और, मांसपेशियाँ हड्डियों की गति-शीलताको संचालित करती हैं। ये मांस-पेशियाँ ही शरीरको रूप देती हैं और उन्हींके कारण शरीरमें चढ़ाव-उतार नजर आता है।

अंग-विन्यासकी दृष्टिसे मुख्य मांसपेशी पीठसे लेकर गले तककी मेरुदंडसे सम्बधित मांसपेशी है। पेटकी मांसपेशियों तथा कूल्हे की मांसपेशियोंका भी अंग-विन्यासकी दृष्टि से अपना महत्त्व है। पेटकी मांसपेशी कूल्हे से शुरू होकर सामने सीने तक पहुँचती है। इसका काम पेट के अंदर के अंगोंको सहारा देना है। इनमें सबसे महत्त्वपूर्ण मेरुदण्ड की मांसपेशियाँ हैं। वे ही मेरुदण्डको सीधी रखती हैं।

सही ढंग से खड़ा होना और बैठना

स्वाभाविक अंगविन्यास कैसा होना चाहिए? पहले खड़े होनेकी स्थिति लें। सीना आगे निकला होना चाहिए। पेटकी मांसपेशी अंदर धंसी होनी चाहिए। कूल्हे मेरुदण्डके ठीक नीचे होने चाहिए और पैरके पंजे ठीक सामनेकी ओर। इसके लिए एक विधि है। आपको मात्र इतना ही स्मरण करना है कि, सीना उभरा रहे और पसलियाँ उभरी रहें। फिर, शेष अंग स्वतः यथास्थान हो जायेंगे। इसके विपरीत गलत अंगविन्यास में कंधे गोलाई लिये होते हैं, सीना धंसा होता है और कूल्हे आगे की ओर बढ़े लगते हैं।

बैठनेकी स्थितिमें कूल्हे कुर्सीकी पिछली छोर पर होना चाहिए। सीनो और सर मात्रमें आगे की ओर झुकाव होना चाहिए। कंधे कुर्सीकी पीठ से जमे होने चाहिए। इससे शरीरकी सारी बनावट स्वाभाविक स्थितिमें रहती है।

बैठनेके समय कुछ काम न करने योग्य भी हैं। (1) कुर्सीके बाहरी छोर पर न बैठें। इससे रीढ़के निचले भाग को कोई आधार नहीं मिल पाता। कुर्सीपर ओर झुक कर न बैठें। इससे रीढ़ में एक वक्रता आ जाती है। इसके फलस्वरूप अन्य अंगोंमें तनाव और संकुलता आती है। बैठनेके समय पैर-पर-पैर रख कर न बैठें। इससे कूल्हे बाहरकी ओर फिंकते हैं।

सोनेकी स्थितिका भी बड़ा महत्त्व है; क्योंकि अपने तीन वर्षोंमें व्यक्ति एक वर्ष सोकर बिताता है। जिस सतह पर सोयें, वह कड़ी होनी चाहिए। ऐसी नहीं कि, व्यक्ति उसमें धंस जाये। सरके नीचे बहुत ऊँची तकिया नहीं लगानी चाहिए। तकिया एकसे अधिक लगाने से कंधोंमें विकृति आती है। सोयेमें थोड़ी-थोड़ी देर बाद करवटें बदलते रहना चाहिए।

अंगविन्यास का प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है

आप आदमकद आईनेके सामने खड़े होकर सही और गलत अंगविन्यास का अंदाजा लगा सकते हैं। आप देखेंगे कि, सही अंग-विन्यासमें पसलियाँ किस प्रकार सामने आती हैं और पेटकी मांसपेशी पीछे चली जाती है। देखेंगे कि, रीढ़ सीधी है। सर और रीढ़ ठीक कूल्होंके ऊपर हैं। आप देखेंगे कि, पेटके ऊपरी भागमें निचले भाग की अपेक्षा बड़ा कोटर है। इससे पेटके अंदर के अंगों——पेट, यकृत, आंतों, प्लीहा, पैनक्रियाज, गुर्दे तथा अन्य ग्रंथियाँ यथास्थान रहती हैं और शुद्ध रक्त-प्राप्तिके लिए उन्हें प्रचुर स्थान मिला रहता है। यह बात फेफड़ों पर भी लागू है। वह आक्सीजन पूरा खींच पाता है तथा दूषित वायु पूरी तरह निकाल सकता है। हृदय पर भी किसी प्रकार का दाब नहीं पड़ता।

गलत अंगविन्यासमें स्थिति इससे सर्वथा विपरीत होती है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अंगोंकी क्रियाशीलताके अनुरूप ही, स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। और, अनेक कष्टोंके लिए वह कारण-रूप होता है।

गलत अंगविन्यास नाड़ी-प्रक्रिया अवरुद्ध करता है

अंगविन्यास के दोष का दुष्प्रभाव पूरे नाड़ी-मंडल पर पड़ता है। इसका कारण यह है कि गलत अंग-विन्यास पूरे शरीर की मांसपेशियोंमें तताव की स्थिति उत्पन्न करता है। मेरुदण्ड तथा ग्रीवाकी मांसपेशियोंपर उसका दुष्प्रभाव सबसे अधिक पड़ता है। तनाव-की स्थिति से पूरे मेरुदंड का और मस्तिष्क का रक्त-संचालन सदोष होता है। रक्त-संचालनका काम नाड़ियाँ ही करती हैं, अतः गलत अंगविन्यासका सबसे अधिक दुष्प्रभाव भी उन्हेंही भोगना पड़ता है।

नाड़ी-मंडलकी क्रियाशीलताके सदोष होनेका अर्थ है, व्यक्तिमें सजगताकी कमी और इसका फल यह होगा कि, बच्चा पढ़ाई में पीछे रहेगा या अपविकसित-सा होगा। उसे कम सुनायी दे सकता है तथा अंगोंकी संवेदनशीलता घट जा सकती है और मांस-पेशियाँ क्षीण होने लग सकती हैं।

माता-पिता बच्चे को क्या सहायता कर कर सकते हैं

अब प्रश्न है कि, इस दिशामें माता-पिता बच्चेका क्या सहायता कर सकते हैं :

(1) बच्चेमें सही अंगविन्यास पर गर्व करनेकी भावना भरें। उसे बतायें कि, सीना कैसे आगे निकला रह सकता है और पेटकी मांसपेशियाँ कैसे पीछे रह सकती हैं। उससे कहें कि, जब वह सीधे खड़ा होता है, तब कितना सुन्दर दिखता है। उसे बिना झुके बैठने की आदत उसमें डलवाएं। रस्सी चढ़ना सिखायें। स्वयं अपना शरीर सीधा रखकर बच्चेको साथ लेकर घूमने निकलें।

(2) वर्षमें कम-से-कम एक बार जाँच करालें कि, बच्चेमें कोई विकृति तो नहीं आ रही है।

(3) जबभी बच्चा गिरे या दुर्घटना ग्रस्त हो, उसका परीक्षण करा लें।

(4) बच्चेको अति परिष्कृत कोई आहार यथा सफेद चीनी, बोतलोंमें बंद पानी आदि न दें। उसे खूब ताजे फल औ सब्जियाँ खिलायें।

माता-पिता बच्चे की क्या सहायता कर कर सकते हैं

गर्भवती का आहार

(पृष्ठ १२ से आगे)

सामने आये—गर्भके बच्चेका अस्थि-सम्बंधी विकास ठीक-ठीक नहीं हुआ और कभी-कभी तो गर्भ ही समाप्त हो गया।

गर्भवती नारियों पर कैफीनके जो प्रयोग हुए, उसके आधार पर यह कहा जा सकता है कि, नारी इसका प्रयोग करे भी तो अत्यल्प मात्रा में। विगत वर्ष एक यह सूचना प्रकाशित हुई कि, जो नारी गर्भवती हो या गर्भ-धारण करना चाहती हो, उसे कैफीनका प्रयोग कतई नहीं करना चाहिए।

हालमें हुए प्रयोगोंसे यह बात प्रकाशमें आयी कि, गर्भावस्थामें जो नारी एक या दो औंस विशुद्ध अलकोहलका प्रयोग करती है, उसके गर्भके बच्चोंका असामान्य विकास होता है।

उक्त समिति का कहना है कि, "शराब एक खतरनाक दवा है—न केवल माँ के लिए; बल्कि बच्चों के लिए भी। माताओं को इसके सम्बंधमें सतर्क कर देना चाहिए।" अल्कोहल की किसी मात्रा को भी निरापद नहीं कहा जा सकता। अतः उससे सर्वथा दूर ही रहना चाहिए।

इओवा-विश्वविद्यालयके डाक्टर राय एम-पिटकिनका कहना है कि, वयस्कोंकी अपेक्षा गर्भगत बच्चों पर नशीली चीजोंका दुष्प्रभाव कहीं अधिक पड़ता है। अनेक चीजें अति संघीभूत रूपमें गर्भ तक पहुँचती हैं। गर्भके रक्तमें संघीभूत रूपमें पहुँचने वाली चीजोंमें पानीमें घुलनशील विटामिन बी और सी तथा अधिकांश खनिज लवण हैं। यहाँ समझनेकी बात यह है कि, स्वयं गर्भिणीके लिए जो चीजें हानिकर न भी हों, वे भी गर्भके बच्चोंको हानि पहुँचा सकती है।

गर्भावस्थामें मात्रासे अधिक विटामिन ए भी हानिकर है। पशुओं पर किये गये प्रयोगोंसे यह बात प्रकाशमें आयी कि, उससे बच्चेमें नाड़ीमंडलीय, अस्थि-सम्बंधी, हृदय-सम्बंधी, गैस्ट्रो-इंटेस्टाइनल गड़बड़ियाँ हो सकती हैं। डाक्टर पिटकिन का कहना है कि विटामिन सी, बी-6 और आयोडिनसे भी खतरेकी आशंका गर्भके बच्चे के लिए रहती है।

नारंगी

(शेष पृ० १७ के आगे)

बरतन का मुख ठीक से बंद रखना चाहिए। उसमें इतना पानी हो कि, वह सब्जी अथवा फल उसमें पूरा डूबा रहे। उसे अत्यधिक देर तक न पकायें। उसे गरम-गरम ही खायें। 5 मिनट तक हवाके सम्पर्कमें आने पर उसका 15 प्रतिशत विटामिन सी नष्ट हो जायेगा और 75 मिनटमें 80 प्रतिशत।

विटामिन सी की खासी मात्रा नारंगी और नीबूमें उपलब्ध है। एक गिलास नारंगी का रस पीनेसे व्यक्ति को 100 मिलिग्राम विटामिन सी उपलब्ध हो जायेगा। यदि आदमी को विटामिन सी की पूरी आपूर्ति रही है—विशेष रूपसे बच्चोंको—तो उसकी रक्तवाहिनी नाड़ियाँ स्वस्थ रहेंगी, उसके मसूढ़े पुष्ट और सशक्त रहेंगे, उनमें कोटर न हो पायेगा, और व्यक्ति के शरीरमें किसी प्रकार का क्षय न हो पायेगा।

यह कैलसियम और फास्फोरसको शरीर में आकृष्ट करगा है। बच्चोंकी हड्डियोंके विकास के लिए ये दोनों ही अति महत्त्वपूर्ण खनिज लवण हैं।

विटामिन सी की अपेक्षित मात्रा बच्चों के लिए प्रतिदिन 100 मिलिग्राम और वयस्कोंको 50 मिलिग्राम की है।

विगत महायुद्धके ठीक पूर्व अमेरिका तथा इंग्लैंडमें हुए सर्वेक्षणसे यह बात प्रकाश आय कि, लगभग 40 प्रतिशत लोगोंको विटामिन सी की पूरी आपूर्त्ति नहीं हो पाती।

स्कर्वीसे मुक्त रहनेके लिए अपेक्षित है कि व्यक्ति खूब अधिक मात्रामें फल और सब्जी ले। जो सब्जियाँ और फल कच्चे खाये जाने योग्य हों, उन्हें कच्चा ही खाइए। और, यदि उन्हें पकायें तो ढक्कन बंद रखें और पक जाने पर जितनी जल्दी सम्भव हो खा जायें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्वसन-सम्बंधी व्यायाम

श्रीहर्मन जेकब

व्यायामोंमें हम श्वसन-सम्बंधी व्यायामोंको सर्वोच्च स्थान देते हैं; क्योंकि रक्त-परिसंचरणसे उसका अति घनिष्ठ सम्बन्ध है। जो व्यक्ति अपनी श्वसन-प्रक्रियाको सही रूपमें नियंत्रित नहीं कर पाते, जल्दी थक जाते हैं। साधारण श्रमके अभावमें जब श्वसन-प्रक्रिया गहरी न होकर हल्की हो जाती है, और जब व्यक्ति को अत्यधिक देर बैठा ही रहना पड़ता है, तब ऐसी स्थितियोंमें वह श्वसन-द्वारा मांसपेशीय प्रक्रिया के बढ़ने पर हृदय तथा रक्त-परिसंचरणके लिए अपेक्षित आक्सीजनकी पूरी आपूर्ति नहीं कर पाता।

आक्सीजनकी पूरी आपूर्ति न होने पर, कार्बोनिक ऐसिड का संग्रहण बढ़ जाता है और फिर उससे जल्दी मुक्ति नहीं मिल पाती। इसका फल होता है—थकान और थकान की चरमावस्था में आदमी निढाल हो जाता है। जो व्यक्ति अपनी श्वसनका नियंत्रण करना जानता है और जानता है कि, कब उसे अधिक सक्रिय करना चाहिए और गहरी साँसें लेना चाहिए, वह आक्सीजनकी आपूर्तिमें सक्षम होता है और शारीरिक तथा मानसिक दृष्टि से उसकी दक्षता बनी रहती है।

सीनेसे श्वसन और मध्यपट (डाइफ्रैगम)-श्वसनमें अंतर है। इसके अतिरिक्त पार्श्व-श्वसन और पृष्ठ-श्वसन भी दो भेद हैं। भाषण करने वालों और गाना गाने वालों के लिए परवर्ती (लैटर) दो अधिक महत्त्वके हैं।

जो व्यक्ति अधिकांशतः बैठे-बैठे काम करता है, वह सीने का हलका श्वसन करता है। पर, लक्ष्य तो यह होना चाहिए कि, साँस गहरी हो और उसमें सीना तथा मध्यपट क्रियाशील हो। इस स्थितिमें ही सीनेके अन्दरके अंग आक्सीजन की आपूर्ति की दृष्टिसे अधिक क्रियाशील होंगे। श्वसन-प्रक्रियामें मध्यपट के ऊपर-नीचे करने से, पेट के अंग अधिक क्रियाशील होते हैं। इस प्रकार पेट और आँतोंके कष्ट, आँतोंकी शिथिलता और कब्जसे आदमी अपने को मुक्त रख सकता है।

आगे दिये गये व्यायामोंके समय आदमीको ढीला और पूर्ण शिथिलनकी स्थितिमें रहना चाहिए। व्यायामोंके शुरू करनेसे पूर्व, और दो व्यायामोंके बीचके खाली समय में, आदमीको अपने जोड़ों और मांसपेशियोंको हिलाकर सुनम्य बनाते रहना चाहिए।

प्रश्वसन-कालमें हर मांसपेशीको शिथिलनकी स्थितिमें होना चाहिए और सा आगेकी ओर थोड़ा झुका होना चाहिए।

पेटके आधार पर श्वास लेते समय पेट थोड़ा आगे निकलता है और फैलता है तथा सर, गरदन, सीना अपरिवर्तित रूपसे अपनी पूर्वस्थितिमें रहते हैं।

सीनेवाले श्वसनमें शरीरमें व्यास का फैलाव होता है। सर उठा होता है और बहुत थोड़ा पीछे की ओर झुका होता है। पसलियों वाला पिंजर और सीने की हड्डी उठती है। हाथ आगेकी ओर जाते हैं। प्रयास करें कि, सीनेके ऊपरके भागमें फैलाव आये। मध्यपट अंदर खिंचे और गरदन तनावपूर्ण ढंगसे बाहरकी ओर निकले।

साँस नाक के द्वारा इस प्रकार अंदर खींचें कि, किंचित् दाब न पड़े। श्वसनके समय ध्वनि शांत तथा और अधिक शांत होना चाहिए। बिना किसी प्रकार दबाव डाले पूरी साँसें निकलनी चाहिए।

पहला व्यायाम :

भूमि पर कुछ बिछाकर आदमी पीठके बल लेट जायेगा। अपने दोनों हाथों के पंजों को फंसाकर सरके नीचे रखेगा या हाथोंको अपने शरीरके दोनों ओर भूमिपर फैलाकर रखेगा। पेटकी दीवालमें शिथिलनके लिए पैरोंको ऊपर उठायें। फिर, श्वास अंदर खींचे और निकालें।

दूसरा व्यायाम :

शरीरको उसी प्रकार रखकर पेटके श्वसनकी प्रक्रिया अब करनी है। पेटके श्वसनको सरल रूपसे शुद्ध करके पूरी गहरी साँस लेने की क्रिया करनी चाहिए। इस व्यायाम में पेट तो आगे की ओर निकलेगा ही, सीना भी सभी ओर फूलेगा। इस व्यायामको हम इस रूपमें भी कर सकते हैं कि, एक बार पेटका श्वसन करें फिर सीने का। नये करनेवालों को दोनों विधियोंमें जो सरल लगे, उसे ही करना चाहिए। कुछ समय अभ्यासके बाद, आदमी पेट का और सीनेका श्वसन एक साथ कर सकता है। श्वास अंदर खींचनेके बाद थोड़ी देर ठहरें। फिर, धीरे-धीरे श्वासको बाहर निकालें। इस व्यायाम को कई बार करें। पर, ध्यान रहे कि, चार बार इस व्यायामको करनेके बाद थोड़ा ठहरें और फिर करें।

तीसरा व्यायाम :

खड़े रहकर पेटका श्वसन—झुके रहकर पेटके श्वसनका अभ्यास हो जाने पर खड़े होनेकी स्थितिमें पेटका श्वसन आसान हो जाता है। यही बात आगे बताये जाने वाले व्यायामों के लिए भी सत्य है।

चौथा व्यायाम :

खड़े रहकर पूरी श्वास लेना। इसे करते समय नियंत्रण के लिए दोनों हाथ सीनेके निचले भाग पर तथा पेट पर रखें।

अब हम श्वसन-सम्बंधी व्यायामको जमनास्टिकके हलके व्यायामोंके साथ कर सकते हैं। पर, इसे करते समय यह बात ध्यानमें रखनी चाहिए कि, यद्यपि जमनास्टिक वाले व्यायामोंको करते समय अधिक सजग रहनेकी अपेक्षा होती है; पर महत्त्वकी दृष्टिसे श्वसन-सम्बंधी व्यायाम ही अधिक महत्त्वपूर्ण है।

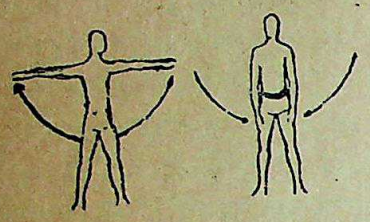
पाँचवाँ व्यायाम :

पैरोंको साथ मिलाकर या दोनों पैरोंके बीच सुविधाजनक दूरी रखकर (दोनों कंधोंके बराबर की) खड़े हो जाइए। गहरी साँस अंदर लेते हुए दोनों हाथों को कंधेकी सीध

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में ले जाइए। फिर, हाथोंको नीचे ले जाइए और श्वास बाहर निकालें (नीचे दिया चित्र देखिए) थकानकी स्थितिमें यह व्यायाम विशेष रूपसे लाभकर है। यह हृदयको शान्त करता है और इसमें शिथिलन लानेकी क्षमता है।

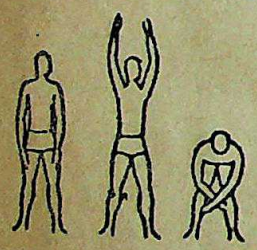


छठां व्यायाम :

दोनों पैरोंमें कंधों जितनी दूरी रखकर खड़े हो जायें। हाथोंको बगलमें ढीला झूलने दें।

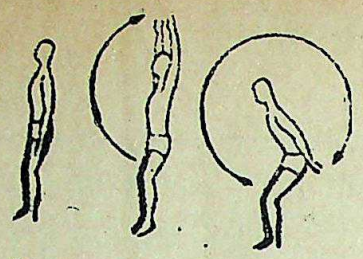
श्वासको गहरी खींचें और उसीके साथ ही हाथोंको आगेकी ओरसे लाते हुए सरके ऊपर ले जायें इतना कि, जैसे पूरा शरीर सीधा खड़ा है, वैसे ही हाथ भी उसीकी सीधमें ऊपर हों।

श्वास निकालते समय शरीरको कमरसे आगे झुकाएं और हाथोंको टांगोंके बीचमें जाने दें (चित्र देखिए)।



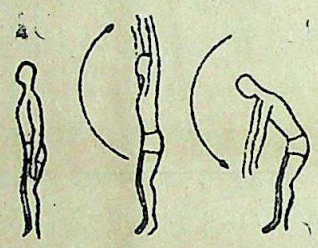
सातवां व्यायाम :

फिर, अपने मूल रूपमें आ जायें और हाथोंको बगलमें ढीला झूलने दें। गहरी श्वास खींचते हुए पैरके पंजों पर बल देते हुए शरीरको ऊपर उठायें। और, उसीके साथ ही हाथोंको इससे पूर्व के व्यायामके समान ही ऊपर ले जायें। ऐसा करते हुए कमरसे ऊपरके भागको कुछ पीछे झुकने दें। श्वास निकालते हुए कमरसे ऊपरके भागको आगेकी ओर झुकाएं और पैरोंको पूरी तरह भूमि पर रखें।



आठवां व्यायाम :

दोनों पैरोंको मिलाकर खड़े हों। दोनों पैरोंकी एंड़ियाँ एक-दूसरेको छूती रहें। और हाथ बगलमें झूल रहे हों (चित्र देखिए)। गहरी साँस खींचते हुए हाथों को आगे की ओर धीमेंसे झुलाते हुए सरके ऊपर ले जायें (जैसा इससे पूर्वके दो व्यायामों में करते आये हैं। और, पैरके पंजों पर बल देते हुए शरीरको ऊपर उठायें। श्वास निकालते हुए घुटना झुकाते हुए हाथ नीचे लाकर पीछे की ओर ले जायें। इस व्यायामकी कई आवृत्तियाँ करें।



नवां व्यायाम :

दोनों पैरोंमें सुविधाजन दूरी रखते हुए खड़े हो जायें। दोनोंको कंधों की सीधमें फैलाएं। कंधे और धड़को 180अंश तक बायीं ओर दाहिनी ओर घुमाएं और श्वास अंदर खींचें तथा दाहिनी ओरसे बयीं ओर ले जाते हुए श्वास बाहर निकालें।

विटामिनों की सनक

(पृ० १७ से आगे)

पीलियाका शिकार बना देता है, गैस्ट्रो-इंटेस्टाइनल अल्सरके लिए कारण-रूप होता है, यकृतका क्रिया-कलाप असामान्य कर देता है, रक्तमें यूरिक ऐसिड की मात्रा बढ़ा देता है तथा ग्लूकोज की सहनशक्ति (टालरेंस) को कम कर देता है। यद्यपि इस बात की साक्षियाँ बढ़ती जा रही हैं कि, पानीमें घुलनशील विटामिन बी और सी अनेक प्रकार से हानि पहुँचा सकते हैं; पर परम्परागत रूप में मान्यता यही रही है कि, वे पेशाब और पसीनेके रूपमें निकल जाते हैं।

चिकनाईमें घुलनेवाले विटामिन—ए, डी, ई और के—आम तौर से चिकनाई वाले आहारों से प्राप्त हो जाते हैं। पर, वे शरीर में संचित रहते हैं और उनका दीर्घकालिक विषाक्त प्रभाव होता है। विटामिन ए की मात्रा 5000 इंटर नैशनल यूनिट कही जाती है और विटामिन डी के लिए 400 इंटर-नैशनल यूनिट। चूंकि, इन विटामिनोंका निर्माण स्वत: शरीरमें होता है, मात्रासे पाँच गुना विटामिन डी लम्बे अरसे तक लेना बौद्धिक मंदन (मेंटल रिटार्डेशन) उत्पन्न कर देता है, बच्चोंके नरम ऊतकों में कैलसियमका तलछट बैठा देता है, तथा वयस्कों के गुर्दों को क्षत कर देता है। सामान्य मात्रा से 15 से 20 गुना विटामिन ए लेने से सर दर्द हो जा सकता है, मितली मालूम होगी और पतले दस्त आने लगेंगे।

कैलसियम एक ऐसा खनिज लवण है, जिसकी गोली धुंआधार बिकती है। पढ़े-लिखे लोग भी इस बात से अनभिज्ञ हैं कि, दो गिलास दूध और कुछ पत्तीवाली भाजियाँ लेनेसे आदमीको अपेक्षित कैल्सियम मिल जाता है। और, यह मंहगा भी नहीं है। जब गोलियों के रूपमें अत्यधिक मात्रामें कैल्सियम लिया जाता है, तो नाड़ियोंकी क्रियाशीलता घट जाती है, आदमी को ऊंघ आने लगती है, और आदमी बेतरह ढीला-ढाला हो जाता है। कैल्सियमकी अधिक मात्रा ऊतकोंमें कैल्सियमका तलछट जमा कर देती है और एक्स-रे में कैंसर के मिथ्या लक्षण नजर आने लगते हैं।

ग्लूकोजका चूर्ण भी एक ऐसा औद्योगिक उत्पादन है, जो बड़ा ही लोकप्रिय है। लेडी-इरविन कालेजकी 'क्वालिटी टेस्टिंग लेबो रेटरी' की परामर्शदाता तथा विख्यात आहार-विज्ञानी श्रीमती थनकम्पा जैकब का उसके सम्बंधमें कहना है कि, "ग्लूकोज एक वांछित पदार्थ है; पर यदि नार्मल रूपमें स्वस्थ व्यक्ति हर बार उसका प्रयोग करे, तो उसे अवनमन की अनुभूति होगी। और, उसका हानिकर प्रभाव पड़ेगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विटामिनों की सनक

'इलस्ट्रेटेड वीकली आव इंडिया' में प्रकाशित ललिता ईश्वरनके एक लेख का अनुवाद

कैलसियम एक ऐसा खनिज लवण है, जिसकी गोली धुंआधार बिकती है। पढ़े-लिखे लोग भी इस बातसे अनभिज्ञ है कि, दो गिलास दूध और कुछ पत्ती वाली भाजियाँ लेनेसे, आदमीको अपेक्षित कैलसियम मिल जाता है। और, यह मंहगा भी नहीं है। जब गोलियोंके रूपमें अधिक कैलसियम लिया जाता है, तब नाड़ियों की क्रियाशीलता घट जाती है, आदमीको ऊंघ आने लगती है और आदमी बेतरह ढीला-ढाला हो जाता है। कैलसियमकी अधिक मात्रा ऊतकोंमें कैलसियमकी तलछट जमा कर देती है और एक्स-रे में कैंसरके मिथ्या लक्षण नजर आने लगते है।

असंख्य रूपोंमें बाजारोंमें स्वास्थ्यकर आहार और पेय बेचे जा रहे हैं। ये स्वास्थ्यकर आहार, पेय, टानिक, शर्बत, ग्लूकोज का पाउडर, विटामिन, खनिज लवण तत्काल शक्ति प्राप्त करने से लेकर अच्छे स्वास्थ्य, सुदृढ़ बाढ़, शक्ति-वृद्धि, अपेक्षाकृत अधिक स्वस्थ रक्त तथा पाचन उच्च करने तकका आश्वासन देते हैं, औसत भारतीय के लिए इन स्वास्थ्य-आहारों तथा विटामिनोंकी गोलियों पर पैसा खर्च करना अनिवार्य-सा लगने लगा है—उनको इनकी आवश्यकता भी है या नहीं, इस दृष्टिसे विचार भी नहीं किया जाता।

भारतीय इस कोटिमें आने वाली गोलियों, पेयों और टानिकों पर, प्रतिवर्ष 2 अरब रुपये खर्च करते हैं। डाक्टरों और आहारशास्त्रियों का कहना है कि, इसमेंसे अधिकांश धन व्यर्थ ही खर्च किया जाता है। वे इस बात पर एकमत हैं कि, इन पर खर्च किया अधिकांश रुपया न केवल अनावश्यक है; बल्कि उनके प्रयोगसे मानव शरीरको हानि पहुँचनेकी भी आशंका रहती है। दुर्भाग्यकी बात तो यह है कि, इन तथाकथित स्वास्थ्यकर पेयों और गोलियों के अधिकांश खरीददार ऐसे वर्ग के होते हैं, जिनके लिए इस प्रकार की फिजूलखर्ची करना भारी होता है।

किसी विशिष्ट विटामिनके अभावसे उत्पन्न रोगकी स्थितिमें उक्त विटामिन द्वारा उपचारकी बात तो कुछ समझमें आती है; पर इस विचारसे कि, स्वास्थ्य पर उसका कोई जादुई प्रभाव नजर आयेगा, नित्य विटामिनकी गोली निगलते रहना धनका अपव्यय मात्र है,नयी दिल्ली-स्थित गंगाराम और होली फैमिली अस्पतालों के आनरैरी चिकित्सक और विख्यात बाल-विशेषज्ञ डाक्टर सुभाष सी. आर्य का कहना है कि, "यद्यपि कुछ चीजें एक निम्न स्तर तक निरापद हैं; लेकिन सभी पदार्थ—ऐसे भी जो जीवनके लिए अत्यावश्यक हैं—अत्यधिक लेने पर खतरनाक सिद्ध हो सकते हैं।"

पानीमें घुलनशील विटामिन—यथा विटामिन सी और बी काम्प्लेक्स—"मात्र मुख से आँतोंमें पहुँचता है और फिर रक्त, गुर्दा और शरीरके अन्य छोरोंसे होता हुआ, मूत्रमें घुलकर बाहर निकल जाता है।" लेकिन, मात्र इतने से भी शरीर पर अतिरिक्त कार्यभार पड़ता है और लाभ कुछ भी नहीं मिल पाता।

अमेरिकाके फूड ऐंड ड्रग की रिपोर्टमें कहा गया है कि, मात्र साधारण जुकामके लक्षणोंको समाप्त करनेके लिए लोग 1 हजार से 4 हजार मिलिग्राम तक विटामिन सी का प्रयोग करते हैं; पर "इसका अति हल्का ऐंटीहिस्टैमिन प्रभाव मात्र पड़ता है—नाक बहना और छींकें आना कम हो जाती हैं और जुकामकी पकड़ अत्यल्प मात्रामें कम हो जाती है।" पर, विटामिन सी के अन्य काम भी हैं—वह वजन कम करता है, आहार और पोषक पदार्थों का खंडन बढ़ाता है और उन्हें शरीरसे बाहर निकाल देता है।

रिपोर्टमें कहा गया है कि, "विटामिन सी की अत्यधिक मात्रा आहार में उपलब्ध विटामिन बी 12 को नष्ट कर देता है, पहले से प्रवृत्त लोगोंके गुर्देमें पथरी पैदा करता है, गर्भवती नारी को मासिक स्राव शुरू कर देता है तथा हड्डियोंकी बाढ़ को दुष्प्रभावित करता है।

"कुछ लोग हृदय-रोग से आरक्षण तथा यौवन-सी शक्ति और सेक्स-सामर्थ्यके लिए अत्यधिक मात्रामें विटामिन ई लेते रहते हैं।" इसके साथ ही रिपोर्टमें कहा गया है कि, "इसके फलस्वरूप लोग सरदर्द, मितली, चक्कर, थकान के शिकार हो जाते हैं और उन्हें धुंधला दिखायी पड़ने लगता है।" अत्यधिक मात्रामें विटामिन ई विटामिन के का अभाव उत्पन्न कर देता है। इसके फलस्वरूप रक्तके जमनेकी प्राकृतिक शक्ति कम हो जाती है। और, उसमें सबसे बड़ा दुर्गुण यह है कि, यदि 4 से 12 ग्राम तक विटामिन ई एक लम्बे अरसे तक लिया जाये—कभी इसे कामोद्दीपक माना जाता था—यौन-ग्रंथिकी सक्रियता घटा देगी (यौन ग्रथियाँ हैं—अंडकोश तथा डिम्बाशय जो गर्भाधारण के स्पर्म और एग-सेलोंके उत्पादनको नियंत्रित करती हैं)

विटामिन बी काम्प्लेक्स एक अन्य व्यर्थ की चीज है—जिसका अंधाधुंध, प्रचार बहुराष्ट्रिय कम्पनियाँ विज्ञापनों के द्वारा करती हैं। यह प्रचार इतना प्रबल है कि, भारत में रहनेवाला हर दो में एक आदमी अपने में विटामिन बी काम्प्लेक्स की कमी का अनुभव करने लगता है और उसकी गोलियाँ निगलने लगता है—भले ही किसी डाक्टर ने उसको सलाह न दी हो। शोधसे यह बात प्रकट हुई है कि, अत्यधिक मात्रामें विटामिन बी काम्प्लेक्स—कहिए अति लम्बे समय तक गोली प्रतिदिन लेनेसे—त्वचामें परिवर्तन ला देता है,

(शेष पृष्ठ १६ से पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राकृतिक चिकित्सा और विपश्यना-समन्वय और अनुसंधान

(पृष्ठ ५ से आगे)

तीन वर्ष पहले मुझे अपनेमें यह क्षमता लगी कि, मैं आनापान सती लोगोंको सिखा सकता हूं और आचार्य प्रवरने मुझे इसके योग्य जानकर आनापान सती सिखानेकी आज्ञा भी दी। तबसे मैं नित्य प्रातः आरोग्य-मंदिरमें आये स्वास्थ्यार्थियोंको अपने साथ बैठाकर एक घंटे आनापान करता हूं। जो करते हैं, वे इसके लाभको स्वीकार करते हैं। मुझे तो उन पर हुए लाभकी प्रत्यक्ष प्रतीति होती है।

जिस पहले शिविरमें मैंने भाग लिया था, वह वाराणसीमें हुआ था। हिंदू-विश्व-विद्यालयके आयुर्वेद-कालेजके प्रिंसिपल डा० उडुप्पा सुलझे हुए ज्ञान-पिपासु चिकित्सक हैं। वे चिकित्सा-जगतकी ज्ञानवृद्धिके लिए प्रयत्नशील रहते हैं। उन्होंने विपश्यना-शिविरकी बात सुनी, तो अपने कई चिकित्सकोंको शिविर में भेजकर अनेक साधकों की स्वास्थ्य-परीक्षा करायी। उनका ख्याल था कि, विपश्यना हृदयपर अधिक प्रभाव डालेगी। अतः, उनकी इच्छानुसार उनके चिकित्सकोंने साधकोंकी हृदय तथा नाड़ीकी परीक्षा की और उनका रक्तचाप अंकित किया। शिविर के अंतमें दसवें दिन भी वे आये और उन्होंने पूर्व साधकोंकी जांच की। परिणामके आधार-पर डा० उडुप्पाने घोषित किया कि, विपश्यना नाड़ी-दौर्बल्यको दूर करने, हृदयको स्वस्थ बनाने और रक्तचापको कम करनेके लिए उपयोगी है। फिर, शिविर काशी में नहीं हुआ और डा० उडुप्पा अपने परीक्षण को और आगे नहीं बढ़ा सके; क्योंकि इसमें धनकी आवश्यकता थी।

अब समय आ गया है कि, विपश्यनाका स्वास्थ्यकी दृष्टिसे वैज्ञानिक परीक्षण किया जाय। यह काम सरकार कर सकती है या कोई विपश्यना-प्रेमी धनपति या दोनों मिलकर। नियंत्रित परीक्षण के लिए स्वास्थ्यप्रद स्वच्छ स्थानपर चिकित्सालय होना चाहिए, जहां शरीर-शोधनके लिए प्राकृतिक चिकित्सा करायी जाय और मनके पवित्रीकरण के लिए विपश्यना! ऐसा चिकित्सालय इगतपुरी-विपश्यना-विद्यापीठके निकट बनवाया जाये तो उत्तम होगा। इगतपुरी स्वास्थ्यकी दृष्टिसे उत्तम स्थान है ही, शांत भी है और विपश्यनाके प्रशिक्षणके लिए प्रशिक्षक प्राप्त करनेमें सुविधा भी होगी।

यदि यह कार्य हो सका तो मुझे पूरी आशा है कि, फल लाभकर निकलेगा। चिकित्सा-जगतके ज्ञानमें वृद्धि भी होगी साथमें यह भी जाना जा सकेगा कि, भगवान बुद्धकी शिक्षाशुद्ध धर्म ही नहीं है। भगवान बुद्धकी करुणा तन और मन के रोगियोंतक भी पहुंचती है।

दिवास्वप्न : एक विश्लेषण

(पृष्ठ ६ से आगे)

वह कामको स्वीकार करता है अन्यथा भविष्य भाग्यके भरोसे छोड़ देता है।

अध्ययनसे यह बात जानी गयी कि, जो व्यक्ति प्रायः दिवास्वप्न देखता है, वह यदा-कदा दिवास्वप्न देखनेवालोंसे व्यक्तित्वकी दृष्टिसे भिन्न होता है।

प्रायः दिवास्वप्न देखने वाला अपने बारेमें अधिक सजग रहता है। उसकी अपने व्यक्तित्वमें पैठ गहरी होती है। वह अपने अंतरतम की प्रेरणाओं और आकांक्षाओंसे अन्योंकी अपेक्षा अधिक परिचित होता है और उनको बाहर प्रकट होने देनेमें अधिक समर्थ होता है। यदि वह अपनी सजगताको क्रियामें अधिक परिणित करता है तो लक्ष्य-प्राप्तिमें वह दूसरोंसे बीस पड़ा है। इससे उसे बड़ी आत्मतुष्टि मिलती है।

परन्तु, यदि वह अपनी अन्तर्दृष्टिको क्रियारूपमें परिणित करनेमें असफल होता है, वह कुंठाग्रस्त दिवास्वप्न देखने वाला बना रह जाता है और अपनी पूर्ण क्षमता की उपलब्धियाँ उसे कभी नहीं हो पाती।

प्रायः दिवास्वप्न देखने वाले रचनात्मक दृष्टिसे, उपाय कुशलताकी दृष्टिसे तथा मौलिक चिंतनकी क्षमताकी दृष्टिसे अन्य लोगोंसे आगे रहता है। यदि आप अपनेको इस वर्गमें पाते हैं, तो बड़ी सम्भावना यही है कि, जहाँ रचनात्मक बौद्धिक प्रयासकी आवश्यकता होगी तथा विचारोंकी नमनशीलता अपेक्षित होगी, आप चमक जायेंगे।

इसके विपरीत जो दिवास्वप्न प्रायः नहीं देखते, वे अपनी स्थितिसे अधिक संतुष्ट रहते हैं। उनमें विपरीत परिस्थितियाँ सहनेकी क्षमता अधिक होती है। यदि वे लक्ष्य प्राप्तिमें असफल होते हैं, तो उस परिस्थितिमें भी वे समझौता करना जानते हैं। संक्षेपमें —वह अत्यल्पमें ही प्रसन्न रहते हैं। और वे कठिन श्रमके लिए सदा तैयार रहते हैं।

प्रायः दिवास्वप्न देखने वाले को प्रसन्न होनेमें थोड़ी कठिनाई होती है। व्यक्तिगत उपलब्धि की दृष्टिसे उन्हें बहुत-कुछ चाहिए। उनके लक्ष्य अति उच्च होते हैं—कभी-कभी तो अयथार्थवादी रूपमें! वे अपने लक्ष्यको प्राप्त करनेमें असफल होते हैं, वे तीव्र रूपमें कुंठाग्रस्त हो जाते हैं। वे भौतिक सुख-समृद्धि और समाजमें उच्च स्तरके आका होते हैं। उनकी कामना रहती है कि, लोग उनकी सराहना करें।

प्रायः दिवास्वप्न देखनेवालेके लिए सफल होनेके अवसर खूब होते हैं। इसके लिए अपेक्षित मात्र इतना है कि, वे एक-एक सीढ़ी चढ़ें और चढ़ते ही जायें। यदि मंजिल जटिल हुई और चढ़ाई सीधी तो वे अपना धैर्य खो बैठते हैं। वे सरल मार्गकी खोजमें रहते हैं। और, चूंकि ऐसे आदमीकी पहुँच भी खूब होती है; अतः उन्हें रास्ता मिलनेके अवसर भी खूब रहते हैं।

प्रायः दिवास्वप्न देखनेवाले, दिवास्वप्न न देखनेवालों से अनेक रूपमें भिन्न होते हैं। दिवास्वप्न देखनेवाले, संवेदनशील, नर्वस, तथा अनुबोधक होते हैं। पर, दिवास्वप्न न देखनेवाला शान्त, शिथिलनयुक्त, करीनेसे काम करनेवाला तथा चीजोंको यथातथ्य रूप में देखनेवाला होता है। वे बहुत ऊंचा लक्ष्य नहीं बनाते। उनका लक्ष्य उनकी पकड़में होता है और अपने मार्गके रोड़े हटानेमें वे समर्थ होते हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चों के स्वास्थ्य की उपेक्षा न करें

विश्व-स्वास्थ्य-संघटन-दिवस पर दिल्ली कल असोसिएशन-द्वारा आयोजित संगोष्ठी भाषण करते हुए, पी0 जी0 आई0 चंडी- के बाल-चिकित्सा-विभागके अध्यक्ष श्री सर बी0एन्0 एस्0 वालियाने कहा कि, ति 1000 में ढाई सौ बच्चे अपनी पाँचवीं गांठ नहीं देख पाते यदि बच्चे पर तवर्ष मात्र 6 रुपया मात्र खर्च किया जाये, उनमेंसे कितने ही काल-कवलित होनेसे जायें।

"पर, नियोजन-कर्त्ताओं और राज- तज्ञोंको भावी राष्ट्र-निर्माता इन बच्चोंके त कोई रुचि नहीं है।

आपने कहा कि, "लगता है कि, इस में स्वास्थ्य-सम्बंधी योजना राष्ट्रपतियों र राजनीतिज्ञोंके रोगोंके आधार पर निर्धा- त होती हैं। दो राष्ट्रपतियोंको हृदय- ट हुआ। अतः हम अब 5 नये 'कोरोनरी यर यूनिट' (हृदय-रोग सम्बंधी व्यवस्था) ापित करने जा रहे हैं। पर, इस देशमें च्चोंकी चिकित्साके लिए एकभी 'इंस्टीटयूट' हीं है।

"बच्चोंके स्वास्थ्यके प्रति उपेक्षाके भयंकर दुष्परिणाम नजर आने लगे हैं। यदि अभी इस दिशामें कोई ठोस कदम न उठाया गया, तो 29 वर्ष बाद पूरी पीढ़ी अपंग लोगों की होगी।

"बच्चोंकी मृत्यु दर यहाँ 122 है। यह मृत्युदर श्रीलंका और थाईलैंडसे भी अधिक ।

"इस देशमें 1 करोड़ 16 लाख बच्चे तिवर्ष जन्म लेते हैं। उनमें 10 लाख 82 हजार ऐसे मरजोंसे मृत्युके शिकार हो जाते हैं, जिनसे उन्हें बचाये रखा जा सकता था।

जब राजनीतिज्ञ और नियोजन कर्त्ताओंके सामने जन्मदर न घट पानेकी समस्या होती है, तो उनकी प्रतिक्रिया यह होती है कि, बच्चोंकी मृत्यु दर न घटायी जाये।

धूम्रपान करनेवाला ठीक काम नहीं कर पाता

सीटिल-विश्वविद्यालयके सहायक प्रोफेसर विलियम वीज का कहना है कि, जो कर्मचारी धूम्रपान करता है, वह धूम्रपान न करने वाले कर्मचारियोंकी अपेक्षा बीमारीकी छुट्टियाँ अधिक लेता है और ऐसे कर्मचारियोंकी दर धूम्रपान न करनेवालोंसे दूनी होती है। धूम्रपान करने वाले अपने कार्यालयके अन्य कर्मचारियोंका मनोबल भी कम करते हैं।

डाक्टर वीज का कहना है कि, 'यू0 एस्0 नैशनल सेंटर फार हेल्थ स्टैटिस्टिक्ट' के 1979के रेकार्डसे ज्ञात होता है कि, न धूम्रपान करने वालोंकी तुलनामें धूम्रपान करनेवाले 47.4 प्रतिशत अधिक गैरहाजिर रहते हैं।

धूम्रपान करने वाला अपने कामका लगभग 6 प्रतिशत समय धूम्रपानमें नष्ट

गुरुजनों कहना है

कर डालता है और अपने कारखानेके मालिक पर उस जगहकी सफाई, दीवालोंकी रंगाई तथा वायु-शुद्धिका अतिरिक्त व्यय-भार डालता है।

आंकड़ोंसे यह बात प्रकाशमें आयी है कि, धूम्रपान करनेवाले पुरुष प्रायः 75 प्रतिशत अधिक और महिलाएं प्रायः 34 प्रतिशत अधिक गैरहाजिर होती हैं। जो कर्मचारी एक पैकेट सिगरेट प्रतिदिन पीते हैं, औसतन वर्ष में 9.6 दिन काम पर अनुपस्थित रहते हैं, जबकि, कभी न धूम्रपान करनेवाले मात्र 4.9 दिन!

दिलके दौरे से कैसे बचें ?

नयी दिल्ली-स्थित 'आल इंडिया इस्टीटयूट आव मेडिकल सायंसेज' के 'कार्डियालाजी'-विभाग के डाक्टर एम्0 आई0 भाटियाकी सलाह है कि,

यदि व्यक्ति दिलके दौरेसे बचना चाहता है, तो उसे चाहिए कि, वह ऐसा आहार न ले, जिसमें कोलेस्टेरोल की मात्रा अधिक हो। उसे कमरेके तापमान पर जम जानेवाली (सैंचुरेटेड) चिकनाईको भी आहारके रूप में नहीं लेनी चाहिए। इतना ही नहीं, दिलके दौरेसे बचनेवाले व्यक्तिको धूम्रपान भी न करना चाहिए।

दैनिक जीवनमें दावकी स्थिति, मोटापा, व्यायाम या श्रमसाध्य कामोंसे जी चुराना, उच्चरक्तचाप भी ऐसी चीजें हैं, जिनके प्रति बहुत ही सतर्क रहना चाहिए और इनसे बचे रहनेका पूरा-पूरा प्रयत्न करना चाहिए। हृदय-कष्ट न होने पाये, इसका सर्वोत्तम उपाय यही है कि, उससे बचे रहने का ही पूरा प्रयास किया जाये।

दिलके दौरे तभी पड़ते हैं, जबकि, रक्तवाहिकाएं (कोरोनरी आर्टरी) जो हृदयके पोषणके लिए ताजा रक्त हृदय को पहुँचाती हैं, एकाएक अवरुद्ध हो जाती हैं और हृदयकी मांसपेशियोंको रक्तकी आपूर्त्ति नहीं हो पाती। इस स्थिति तक पहुँचाने वाला सबसे अधिक आम रोग है—'ऐथ्रोस्लेरोसिस'। इस स्थितिमें कोरोनरी आर्टरीके अंदरकी ओर की दीवाल पर चिकनाई अथवा कोलेस्टेरोल जम जाता है। इसके फलस्वरूप रक्त-प्रवाह प्रभावित होता है और दिल का दौरा पड़ता है।

सीने के केन्द्रमें बेचैनी पैदा करने वाला दाब, दर्द या जलन आदि दिलके दौरेकी कुछ चेतावनियाँ हैं। यह बेचैनी भुजाओंमें, जबड़ोंमें और कभी-कभी पेटके ऊपरी भाग तक फैल सकती है। इसके साथ ही व्यक्तिको तेज दर्द हो जा सकता है, चक्कर आ सकता है, आदमी बेहोश हो जा सकता है, उसे मितली मालूम होने लग सकती है, पसीना छूटने लग सकता है तथा उसकी सांसें छोटी हो जा सकती हैं। कभी-कभी ये लक्षण मात्र चेतावनीके हो सकते हैं।

जब ये लक्षण नजर आयें, दिलके रोगी को देर करनेके लिए समय ही नहीं बच पाता। और, यदि मात्र चेतावनी निकलें, तो भी चिकित्सा तत्काल शुरू कर देनी चाहिए। ऐसे रोगीको शारीरिक श्रमसे बचना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

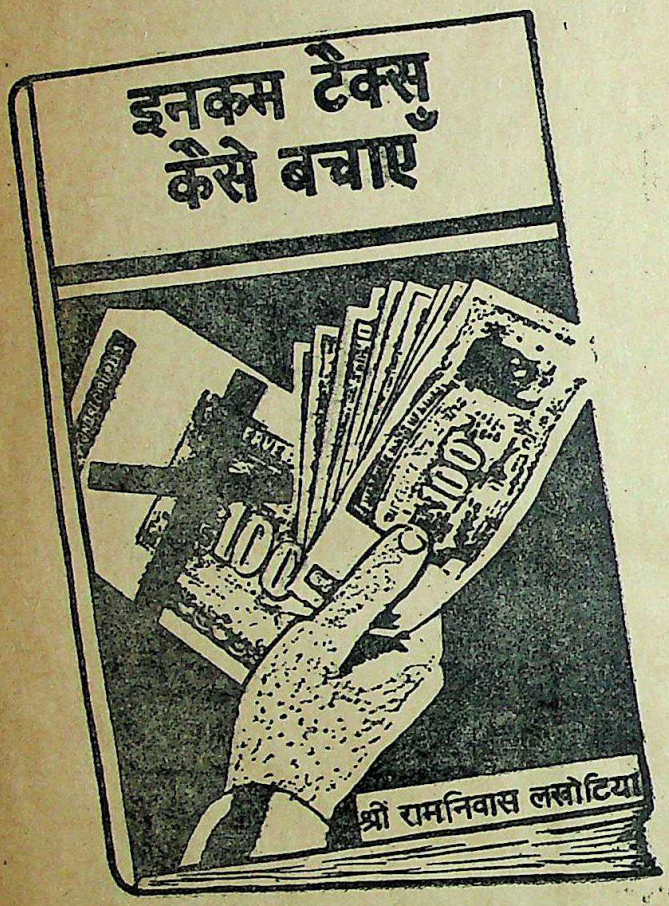
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इनकम टैक्स कैसे बचाएँ

लेखक :- **रामनिवास लखोटिया**

कर सलाहकार, भूतपूर्व इनकम टैक्स अफसर

1983-84 संस्करण मूल्य रु० ४५ मात्र



पिछले ३० वर्षों के अनुभव के आधार पर भारत के ख्याति प्राप्त कर सलाहकार द्वारा सरल हिन्दी में एक ऐसी पुस्तक लिखी गई है जिसके अध्ययन से प्रत्येक व्यापारी अपना एवं अपने परिवार वालों का प्रचूर मात्रा में इनकम टैक्स बचा सकता है। क्या आप जानते है कि आज भी आपके नाबालिग (Minor) बच्चे एवं स्त्री की पृथक इनकम टैक्स फाइल बन सकती है? साथ ही साथ नाबालिग पृथक व्यापार भी कर सकता है तथा मृत व्यक्ति कि इनकम टैक्स फाइल भी चालू रह सकती है। नई जमीन अथवा जायदाद की खरीद सम्बन्धी टैक्स प्लानिंग कैसे करें एवं इसी प्रकार ईस पुस्तक में वर्णित सैकड़ों तरीकों द्वारा इनकमटैक्स बचाया जा सकता है। आज ही अपनी प्रति सुरक्षित करवाएँ।

श्री रामनिवास लखोटिया द्वारा लिखित अन्य उपयोगी पुस्तकें (सरल हिन्दी में) :-

१ इनकम टैक्स छापों से कैसे बचें	Rs. 28
२ इनकम टैक्स रिटर्न कैसे भरें	Rs. 35
३ इनकम टैक्स सर्वे से कैसे बचें	Rs. 35
सम्पत्ति कर कैसे बचाएं	Rs. 45

(पेकिंग एवं डाक खर्च १५ दिनों के लिए माफ)

आशा पब्लिशिंग हाउस

१ए, लव लक प्लेस, कलकत्ता-७०० ०१९ • 1A, Love Lock Place, Cal-700 019, Ph: 47-5849

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोग मुक्ति की कहानी

जीवन से मुझ निराश को आशा मिली

श्री अशोक कुमार, द्वारा-नैशनल साइकिल; ११ हीवेट रोड, इलाहाबाद

अब कोई पूछे तो मैं तो यही कहूँगा कि, आदमी स्वयं अपनी बनायी परिस्थितियोंसे बीमारी मोल लेता है। मैं इसलिए ऐसा कह रहा हूँ कि, स्वयं उसका भुक्तभोगी रह चुका हूँ। कुछ प्रतिकूल परिस्थितियों के कारण मेरा स्वास्थ्य 1971 से लगातार गिरता जा रहा था। मेरा स्वाभाविक वजन जो 85 किलो था, 1973 में मात्र 50 किलो रह गया था। इस दौरान मुझे भयंकर पेटमें दर्द, तीव्र वायु तथा सरदर्द की शिकायत हो गयी। मेरा शरीर सूखता जा रहा था। और मैं पीला पड़ता जा रहा था। इन कष्टों-के फलस्वरूप मेरा आत्मविश्वास ढह गया। इन कष्टोंने मेरा जीवन ही बरबाद कर दिया था।

साल-दो-साल मैंने एलोपैथीका भरपूर इलाज कराया, परन्तु कोई लाभ नहीं दिखा। फिर, होमियोपैथी की शरण ली। वह भी व्यर्थ ही सिद्ध हुई। इन कष्टों ने मेरा 'कैरियर' ही समाप्त कर दिया। बी० एस-सी० प्रथम वर्ष में मैंने टाप किया था। परन्तु, द्वितीय वर्षमें बहुत-ही खराब अंकों से पास हुआ। अब तक तो लगता है कि, समय रहते ही चेता न होता तो कहींका भी न रहता।

निराशाके इन क्षणोंमें मैंने पहले अपने-को मानसिक रूपसे संतुलित करनेका प्रयास किया और अपने मनमें विश्वास जमा लिया कि, मैं रोगमुक्त हो कर ही रहूँगा।

और, मैंने प्राकृतिक चिकित्सा शुरू की। पहले फीस देकर मैं प्राकृतिक चिकित्सकोंसे चिकित्सा-क्रम मंगवाता और तद्रूप इलाज चलाता। इस प्रकार 6-7 महीने मैंने और गंवाये। पर, मुझे कोई लाभ नहीं दिखा। कारण था कि, मेरा गलत खान-पान चलता रहा और चिकित्साभी अनियमित रही। कोई न समय पर सलाह देने वाला था, न कोई बंधन था। इससे मेरी निराशा और बढ़ी और घरवाले तथा मित्र लोग प्राकृतिक चिकित्साका मजाक उड़ाने लगे। इस प्रकार घर पर मेरी स्वयंकी चलायी प्राकृतिक चिकित्सा विशुद्ध समय नष्ट करना सिद्ध हुआ।

1974 में मैंने आरोग्य-मंदिर में भरती होकर चिकित्सा करानेका निश्चय किया। और, तय कर लिया कि, मैं आरोग्य-मंदिरमें 2-3 महीने अवश्य रहूंगा, भले ही मुझे पढ़ाई छोड़नी पड़े या पारिवारिक व्यापार में बाधा आये।

मैंने आरोग्य-मंदिर से पत्र-व्यवहार किया तो वहाँसे आरोग्य-मंदिर का एक परिचय-पत्र और एक प्रश्नावली आयी। प्रश्नावली का उत्तर भेजनेके बाद, मुझे वहाँके संचालक का बड़ा आशा भरा पत्र मिला, जिसमें मुझे कुछ दिन आरोग्य-मंदिरमें रहकर इलाज कराने की सलाह दी गयी थी।

अतः, पूर्व निश्चयके साथ मैं आरोग्य-मंदिर आ गया। यहाँका अति शांत वातावरण देखकर शुरूमें मुझे थोड़ी घबराहट हुई कि, मैं दो-तीन महीने यहाँ कैसे बिताऊंगा? चिकित्सालय-जैसी मुझे कोई बात नजर नहीं आयी। परन्तु, फिर भी मैंने प्रयोग-स्वरूप रहनेका निश्चय किया। स्वास्थ्य ज्यादा मूल्यवान है—समय नहीं!

आरोग्य-मंदिरके निदेशक श्री विट्ठल-दास मोदी जी से मैं बहुत ज्यादा प्रभावित हुआ। दो-तीन दिन रहने से मेरा विश्वास जमने लगा। दो हफ्तों तक उन्होंने मुझे केवल रोटी-सब्जी पर रखा। नाश्ते में केवल पचास ग्राम भीगी किशमिश मिलती। चाय-काफी, अण्डा मेरा सब छूट गया। फिर, उसके बाद एक हफ्ता केवल मोसम्मीके रस पर रहा। पाव-पाव भर दिनमें तीन बार! मेरा वजन और गिर गया। मैं सूखकर कांटा हो गया। इसी बीच घरके कुछ लोग मुझे देखने आये। मेरा हाल देखकर उनका हाल-बेहाल हो गया। अब तक मुझे कोई फायदा नहीं हुआ था; बल्कि पेट का दर्द, गैस, सरदर्द और तीव्र हो गया था। मुझे और निराशा हो गयी कि, यदि अब फायदा नहीं हुआ तो कब फायदा होगा? परन्तु, फिर भी मैंने रुकनेका ही निश्चय किया और मेरी जिद पर मेरे परिवार वाले मुझसे नाराज हो गये।

इसके बाद मुझे एक हफ्ते उपवास कराया गया। इस दौरानमें केवल नीबू-पानी पर रहा। इसके बाद भी मुझे फायदा नहीं दिखा। सरदर्द और तेज ही हो गया। इस बीच मुझे ठंढा-गरम कटिस्नान, धूप-चिकित्सा, मालिश, एनिमा तथा भाप-स्नान आदि कराया गया। एनिमा प्रतिदिन दिया गया। एनिमा एवं ठंढा-गरम कटिस्नान से कहिए मुझे बहुत फायदा हुआ।

उपवासके बाद फिर 4-5 दिन केवल मोसम्मी का रस फिर दिया गया। फिर दो हफ्ते बिना घी के रोटी-सब्जी। नाश्ते में भीगी किशमिश। इस कालमें आश्चर्य-जनक रूपसे मुझे आराम मिला। पेट-दर्द खत्म हो गया, गैस और सरदर्द काफी कम हो गया।

अब तक मेरा वजन काफी गिर चुका था। इसलिए, वजन बढ़ानेके लिए खानेके

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

साथ घी भी दिया जाने लगा। गैसका रोगी होनेके कारण सब्जी मुझे एक ही कटोरी दी जाती और रोटी ज्यादा। सुबह-शाम नित्य कटिस्नान लेकर मैं टहलने जाता या दौड़ लगाता। अब मुझे फायदा प्रत्यक्ष नजर आने लगा।

बाकी 20-25 दिनोंमें सरदर्द खत्म हो गया पर, गैस बनना बन्द न हुआ। इसी बीच अपने खाली समयमें मैंने प्राकृतिक चिकित्साका खूब अध्ययन किया; इसलिए मुझे विश्वास हो गया कि, अब मैं घर रहकर चिकित्सा सुचारु रूप से चला सकता था। मैंने मोदीजी से बात की। उन्होंने सहर्ष छुट्टी दे दी और घरके लिए उन्होंने चिकित्साका कार्यक्रम तैयार कर दिया। वजन बढ़ानेके लिए उन्होंने सुबह-शाम दही किशमिश और सप्ताहमें एक दिन उपवास करनेको कहा। इससे अगले 3-4 महीनेमें मेरा वजन 6-7 किलो बढ़ गया। अगले 3-4 महीने तक मैंने सादा भोजन ही किया; जिससे गैसकी शिकायत भी खत्म हो गयी।

दरिद्रता सफलता की सीढ़ी

(पृष्ठ ४ से आगे)

छुरी-चाकू बनानेका काम करता था। पर, अपनी इस पृष्ठभूमिके बावजूद, वह भाषण करनेमें बेजोड़ व्यक्ति बना। 'डान क्विक्सोट'-सरीखी विश्व-विख्यात पुस्तकका लेखक सर बैंटेस एक परिवारमें सिपाही था।

अनेक महान् लेखकोंके जीवनके प्रारम्भिक दिन बड़ी विपरीत परिस्थितिमें बीते। और, उन कष्टोंके बीच ही उनकी कल्पनाको पंख लगे। अंगरेजीका महाकवि कीट्स साईसका लड़का था और शुरूमें उसने एक दवा-विक्रेता के यहाँ नौकरी की थी। डेफो एक मोजा-बनियाइन बनाने वालेके यहाँ काम करता था।

कविताको नयी दिशा देनेवाला तथा होमरका अनुवादक अलेक्जंडर पोप एक व्यवसायीका पुत्र था और कवि एकेंसाइडका पिता कसाई था।

स्काटलैंडके राष्ट्रकवि राबर्ट बर्नसने अपना जीवन हलवाहेके रूपमें शुरू किया था। स्काटलैंडके एक अन्य गीतकार रैमजे-का पिता खानमें काम करता था।

'पैराडाइज लास्ट' का लेखक मिल्टन एक स्कूलमें अध्यापक था। विख्यात कोषकार जानसनका पिता पुस्तक-विक्रेता था। उसको दूकानमें पुस्तकें देखनेका अवश्य अवसर मिला। 'पामेला' और 'कैरिसा'-सरीखे रोमांटिक उपन्यासोंका विख्यात लेखक सैमुएल रिचार्ड-सनका पिता बढ़ई था।

इस प्रकार के अगणित उदाहरण प्रस्तुत किये जा सकते हैं—मात्र लेखकोंके ही नहीं, अन्य क्षेत्रोंमें भी सफलता पानेवालों के।

अमेरिकाकी खोज करनेवाला कोलम्बस जुलाहा था, बेंजामिन फ्रैंकलिन छपाईका काम करता था। पोप सिक्सटस पंचम कभी सूअर पालनेके काममें लगे थे। कलाकार होगराथ जस्तेके बरतनों पर खोदाईका काम करते थे, और गे रेशम-विक्रेताके यहां नौकर था।

पुच्छल तारोंका आविष्कारक हैली साबुन उबालने वालेका लड़का था और हरशल एक गरीब संगीतकार! रिचार्ड आर्कराइट बहुत दिनों तक हज्जामका काम करता था। मिस्र-विशेषज्ञ बेलजोनीका पिता हज्जाम था। ख्यातिप्राप्त वकील ब्लैक-स्टोन बुनकर का पुत्र था।

अतः कहना चाहिए कि, इन सभी मेधावियोंको, जिन्होंने सफलताके शिखरको स्पर्श किया, जन्मसे किसी प्रकारकी सुविधाकी कल्पना भी नहीं की जा सकती थी।

ज्वर स्वतः इंफेक्शन-नाशक

(शेष पृष्ठ १७ से आगे)

जब लौहका स्तर कम कर दिया जाता है और ज्वरकी स्थिति लानेके लिए तापमान बढ़ा दिया जाजा है, तब कीटाणुओंका बढ़ना घट जाता है। उनकी बाढ़ मात्र लौह कम करने से कम नहीं होती। तापमान बढ़ानेसे तुरंत असर नजर आने लगता है।"

क्लुगरका कहना है कि, "आम तौर पर शरीरका तापमान 98.6 डिग्री होता है। मामूली ज्वर बढ़कर 103 डिग्री तक पहुँच सकता है। 104 डिग्री पहुँचने पर ज्वर अति उच्चावस्थाकी सीमा-रेखा पर होता है।

सैकड़ों वर्षों से ज्वर चिकित्सकोंके लिए एक पहेली बना रहा। कुछ डाक्टर उसका प्रयोग इंफेक्शन-निवारणके लिए भी करते रहे हैं। ऐंटीबायांटिक के आविष्कारसे पूर्व कुछ डाक्टर सिफलिस के रोगी का उपचार उनमें मलेरिया के कीटाणु पहुँचाकर करते थे। और, आश्चर्य यह कि, वे अच्छे भी हो जाते थे।

इस अच्छे होनेके पीछे कारण मात्र ज्वर था। गर्मी अथवा सूजाक वाले कीटाणु तापमान नहीं बढ़ाते। मलेरिया से उन्हें तेज ज्वर हो जाता था और वह तेज ज्वर सिफलिस अथवा सूजाक के कीटाणुओंको समाप्त कर देता था।

आलोचना

(शेष पृष्ठ २४ से आगे)

काया-कष्ट को अतिवाद कह कर मध्यमार्ग को अपनाने की बात बड़े सुन्दर ढंग से समझायी गयी है। शीर्षकोचित कुछ उदाहरण जातक कथा से लेकर बौद्धदर्शन को समझाने की चेष्टा की गयी है। लेखक, अनुवादक और प्रकाशक के निवेदन पुस्तक के प्रारंभ में छपे हैं, जो इसकी महत्ता को प्रकट करते हैं और तीनों के इस सुन्दर कार्य को अभिनन्दनीय बनाने में सहायक हैं।

किसा गौतमी, पटाचारा, पुन्न (पूर्ण), प्रसेनजित, मालुक्यपुत्र, सुजाता, आदि की कथाएँ शीर्षकों की पुष्टि में खूब सहायक सिद्ध हुई हैं।

'सुधाबिंदु' से सभार —राम

'आरोग्य' मुफ्तमें

'आरोग्य'का वार्षिक मूल्य अठारह रुपया है; पर यदि आप हमें एक बार दो सौ रुपया भेज दें तो हम आपको 'आरोग्य' बराबर बिना मूल्यके भेजते रहेंगे। आप यह दो सौ रुपया जब चाहें वापस मंगवा सकेंगे। रुपया वापस मंगवा लेनेपर 'आरोग्य' भेजना बंद कर दिया जायगा।

—व्यवस्थापक, 'आरोग्य,'
पोस्ट आरोग्य-मंदिर, २७३००३, गोरखपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्नोत्तर

इस स्तंभमें 'आरोग्य' के जिज्ञासु पाठकोंके सर्वसाधारण के लिए उपयोगी प्रश्नोंका उत्तर दिया जाता है। पाठक एक बारमें एकसे अधिक प्रश्न न पूछें और प्रश्नोत्तर-कूपनके साथ जो इसी पृष्ठपर छपा है, संक्षेपमें लिखकर भेजें। प्रश्नकर्त्ता अपना पूरा पता जरूर लिखें। यदि वे चाहेंगे तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा।—संपादक

प्रश्न—मैं सालमें तीन-चार बार तीन-तीन दिनका उपवास करता हूं। प्रत्येक बार उपवासमें मेरे हाथोंकी अंगुलियोंमें ऐंठन शुरू हो जाती है। ऐसा क्यों होता है और इसे दूर करनेका उपाय क्या है?

—योगेशचंद्र शर्मा, अलवर

उत्तर—उपवासके समय भोजनके पाचन और अभिशोषणसे जो रक्तको उत्तेजन मिलता रहता है, वह न रहनेके कारण उनके शरीरमें जिनके रक्तका संचालन साधारणसे धीमा रहता है और भी कम हो जाता है और फलस्वरूप अंगुलियोंमें ऐंठनकी प्रतीति होती है। यदि आप उपवासके समय गरम पानी पीते रहें और हाथोंको दिनमें दो-तीन बार ठंढे पानीसे एक-दो मिनटतक धोते रहें तो ऐंठन नहीं होनी चाहिए।

प्रश्न—दातून करनेके बाद मेरे दांत साफ हो जाते हैं; लेकिन कुछ खा लेनेके बाद फिर साफ नहीं रहते, चाहे जितनी कुल्लियां करूं। कृपा करके बताएं कि, क्या करूं कि दांत हमेशा चमकते रहें?

—महेंद्र बात्तरा, जालंधर

उत्तर—दिनभरमें तीनसे अधिक बार न खायें और हर बार खानेके बाद दातून करें या खानेके अंतमें खीरा, ककड़ी-सी कुछ कच्ची चीज जरूर खाये। दांत साफ रहेंगे।

प्रश्न—गरमीके मौसममें पसीना निकलना स्वाभाविक है। मेरे शरीरसे भी पसीना निकलता है; पर जब पसीना सूख जाता है तो मालूम पड़ता है, जैसे चूनेका पानी सूख गया हो—बदनपर सफेद दाग पड़ जाते हैं। पेशाब भी बहुत पीला आता है। ये दोनों बातें कैसे ठीक हों?

—वासुदेव सिंह, पहसारा (बिहार)

उत्तर—आपकी दोनों शिकायतें कम पानी पीनेके कारण हैं। सुबह उठते ही पानी पीनेकी आदत डालें और दिनमें ढाई-तीन सेरके लगभग पानी जरूर पी लें। पानी पीना शुरू करते ही आपकी ये शिकायतें चली जायेंगी।

प्रश्न—मैं दिनमें पंद्रह-बीस बीड़े पान खाता हूं और साथमें जर्दा भी। व्यर्थमें पैसे तो खर्च होते ही हैं, मुंह भी हमेशा गंदा रहता है। पानकी आदत कैसे छोड़ूं?

—बनवारीलाल, रांची

उत्तर—आप पहले एक सप्ताह बिना तंबाकूके पान खायें फिर एकाएक पान खाना बंद कर दें। तीन-चार दिन पान बिना आपको कुछ खोया-खोया-सा लगेगा; पर आपने यदि ये चार दिन काट लिये तो आप पान बिना आसानीसे रह सकेंगे।

प्रश्न—मैं फौजमें काम करता था; पर एक साल हुआ स्वास्थ्यकी जांचके फलस्वरूप निकाल दिया गया। मैं फौजमें था तो सार्जेंट मेजर बननेके सपने देखा करता था। अब तो जीवन छिन्न-भिन्न हो गया-सा मालूम पड़ता है। एक काम मिल गया है; पर काममें जी नहीं लगता। जिस फर्ममें हूं, उसकी जगह-जगह शाखाएं हैं और उनकी मार्फत कई तरहके काम होते हैं। फर्मके व्यवस्थापक मुझपर इतने मेहरबान हैं कि, मुझे मनचाहा काम दे सकते है और जहां जाना चाहूं भेज सकते हैं। पर, मेरी समझमें नहीं आता कि, मैं कौन-सा काम लूं। जो काम करता हूं एक मशीनके पुर्जेकी तरह किये जाता हूं। क्या मेरे जीवनमें फिरसे रस पैदा हो सकता है? कौन-सा काम चुनूं?

—मथुराप्रसाद, नई दिल्ली

उत्तर—आप सौभाग्यशाली हैं कि, आप एक अच्छी जगह काम कर रहे हैं; पर आपके साथ केवल एक ही कठिनाई है कि, आपके सामने आपका ध्येय निश्चित नहीं है। इस समय जिस परिस्थितिमें आप हैं, उसमें आप क्या बनना चाहते हैं यह निश्चित कीजिए और फिर अपने हाथोंके साथ मनको भी काममें लगाइए। निम्नलिखित योजनाके अनुसार चलिए—केवल सोचिए ही नहीं, चलिए:

1. स्पष्ट रूपसे निश्चित कीजिए कि, आपको कौन-सा काम पसंद है और उस कार्यको दिलसे करनेकी सोचिए।

2. कार्य करनेकी अपनी इच्छाको बनाये रखिए। कामसे दिल उचटने न दीजिये।

3. अपने कामको अच्छी तरह समझिये, उसके बारेमें अधिक-से-अधिक जानकारी प्राप्त कीजिए।

4. अपने कामसे लगाव पैदा कीजिए फिर आप काम तो अच्छी तरह कर सकेंगे ही, आपके संपर्कमें जो लोग आयेंगे उनपर आपका तीव्रतासे असर पड़ेगा।

5. अपनी कार्य-प्रणालीपर विश्वास कीजिए। कम बोलिए, सफल जीवनके सपने देखिए और हर नये दिनका स्वागत कीजिए।

●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आलोचना

योरप-यात्रा

ले० श्री विट्ठलदास मोदी

प्रकाशक—आरोग्य-मन्दिर, गोरखपुर

पृष्ठ संख्या—192, मूल्य तीन रुपये मात्र

साइज क्राउन सजिल्द

श्रीमोदी जी, आरोग्य-मन्दिर गोरखपुर के संस्थापक, संचालक और सुविख्यात प्राकृतिक चिकित्सक हैं। आप एक विशिष्ट लेखक और सम्पादक भी हैं। आपने अब तक प्राकृतिक चिकित्सा तथा अन्य विषयों पर लगभग आधा दर्जन पुस्तकें लिखी हैं और कुछ पुस्तकों का अंग्रेजी से अनुवाद भी किया है। सत्तर वर्ष की उम्र में भी यौवन का उत्साह लिये प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र को गौरवान्वित करने में संलग्न हैं। आप तन, मन, जीवन, कथन और आचरण से प्रकृति की चैकित्सिकी छटा को बड़े मनोयोग से उभारने और जनता तक पहुँचाने में लगे हैं।

विदेशों में प्राकृतिक चिकित्सा का कहाँ, क्या हाल है, यह जानने के लिए तथा अपने ज्ञान को व्यापक बनाने के लिए, आपने दो बार (सन् 1951 तथा सन् 1971 में) योरपयात्रा की थी। उसीको शब्दबद्ध करके आपने इस पुस्तक का कलेवर सजाया है। इसमें कुल 28 शीर्षकों के अन्तर्गत पूरी यात्रा को आबद्ध कर दिया गया है। इसमें काहिरा, मिस्र, पोर्टसईद और जिब्राल्टर की यात्रा साहित्य और संस्कृति के उपासक की यात्रा है एवं लन्दन, पेरिस, स्वीटजरलैण्ड, जर्मनी की यात्रा प्राकृतिक चिकित्सक की भावुक डायरी है।

अन्तिम प्रकरण मिट्टी-पानी, धूप, हवा का सहयात्री प्रकरण आरोग्य-मन्दिर का सजीव चित्र उपस्थित करता है। मैं केवल दो बैठकों में ही इस पुस्तक का अक्षर-अक्षर पढ़ गया।

इस पुस्तक में साहित्यिक छटा और भावुकता के दर्शन स्थान-स्थान पर होने के कारण पाठक को एक यथार्थवादी उपन्यास पढ़ने का मजा आता है। अनेक रसों और विचारों की लता-बेलियों से यह यात्रा उद्यानवत् सुशोभित हो उठी है। कई वाक्य-खण्ड पढ़ने पर सूक्तियों के पढ़ने का मजा आ जाता है! यह हिन्दी-साहित्य के यात्रा-वर्णन पुस्तकमाला का भी सुगंधित सुमन बन गया है। लेखक की स्पष्टवादिता और सहृदयता ने वर्णनों में जान डाल दी है। देखिए—

चिकित्सालय के सामने सघन कुंजों से ढकी सड़क पर मैं पैदल ही अपने होटल की ओर चला। इस समय में जलोपचार से आई ताजगी को तीव्रतासे अनुभव कर रहा था।

जर्मनवासियों और उनकी बस्तियों को देखकर यदि कुछ अनुमान होता था तो यही कि, इन लोगों ने धोबी से धुलवा कर कपड़े नहीं पहने हैं, बल्कि दर्जी से नये बनवाकर पहने हैं। कितने अल्प काल में इन्होंने अपनी क्षति पूरी कर ली। नैराश्य, अवसाद, अपमान और विफलता को अपने दिल और देश से निकाल फेंका है।

× × ×

अमरनाथ तक पहुँचने के लिए श्रद्धा का संबल आवश्यक था, मैटरहार्न तक पहुँचने के लिए केवल अर्थ का बल।

जब हम ग्रोनर ग्राड (स्वीटजरलैण्ड) पहुँचे तो वे चोटियाँ अपनी-सी लगने लगीं, सगी-सी। जैसे हम इन्हें देखने ही नहीं, इनसे मिलने आये हों। चोटियों के नीचे मक्खन-सी बरफ फैली थी! जैसे चलकर वह जरा विश्राम के लिए ठहर गयी हो!

जिनेवा झील प्रकट हुई। झील पर उठती निर्मल स्फटिक-सी तरंगों से सूर्य की किरणें प्रमुदित खिलवाड़ कर रही थीं। इतना सुन्दर जल, इतनी सुन्दर झील देखकर तृप्ति ही नहीं होती थी। पानी पर बहती इक्की-दुक्की नावें झील-सुन्दरी के मुखपर तिल-सी प्रतीत होती थी।

× × ×

सारे वातावरण में बड़ी चुहल थी। जैसे जवानी ने यह अखाड़ा जमाया हो।

चारों तरफ शिव ही शिव व्याप्त था, सुन्दर भी सजग हो उठा था।

आश्चर्य होता है कि, श्री मोदी जी ने कैसे, कितने और किस प्रकार के नोट तैयार किये होंगे, जिनसे यह पुस्तक उजागर हो उठी है। यदि वर्णनपरक कुछ चित्र भी दिये गए होते, तो "चार चाँद लगने" का मुहावरा चरितार्थ हो जाता। मील के स्थान पर किलोमीटर का प्रयोग भी वांछनीय था! कुल मिलाकर पुस्तक पठनीय, संग्रहणीय और प्रशंसनीय है।

—राम

बुद्ध : जीवन और दर्शन :

मूल लेखक—डा० सद्धितिस्स

अनुवादक—श्री विट्ठलदास मोदी

प्रकाशक—सस्ता साहित्य मण्डल, एन. 77, कनाट सर्कस, नई दिल्ली,

पृष्ठ संख्या 92, मूल्य (सजिल्द) 6 रुपए। डेमी साइज

भगवान् बुद्ध ने भारत में जन्म लिया और यही भारत उनकी कर्मभूमि भी रहा है। उनके मानव-व्यापी, धर्म-विवेक और वाणी-वैभव ने संसार के लोगों को खूब आकर्षित किया है उसीसे प्रभावित होकर डा० सद्धितिस्स ने बौद्ध धर्म-सम्बन्धी कई पुस्तकें अंग्रेजी में लिखीं और उसमें तन-मन-वचन से दीक्षित हो गये हैं। उनकी इस छोटी-सी परिचय पुस्तिका में केवल सात शीर्षक हैं, जिनमें भगवान बुद्ध के जीवन और दर्शन पर बड़ा व्यापक किन्तु संक्षिप्त प्रकाश डाला गया है। मनुष्य की चार अवस्थाएं, संबोधि की प्राप्ति, मध्य मार्ग, संघ, करुणा, निर्वाण शीर्षकों में सतर्क, सप्रमाण और सानुसंधान जो सामग्री दी गयी है, वह विश्वसनीय और पठनीय है। भगवान बुद्ध ने बीमार, बूढ़े और शव को देखकर संन्यास लिया था। यह बात बहुमान्य है, किन्तु इसमें संन्यासी को देखने की बात भी कही गयी है। रागात्मकता और

(शेष पृष्ठ २२ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य–संबंधी उत्तम पुस्तकें

१.	CURE--THROUGH OSTEOPATHY by Dr. K. M. Modi	Price Rs. 20/-
२.	MIND YOUR MENTAL HEALTH by Dr. Hardwari Lal Sharma	" Rs. 20/-
३.	भगवान बुद्ध : जीवन और दर्शन—ले० सिद्धातिस्स—अनु० श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
४.	रोगोंकी सरल चिकित्सा—ले० विट्ठलदास मोदी	१६-००
५.	योगासन—आत्मानंद	७-००
६.	उपवास-चिकित्सा—ले० बर्नर मैकफैडेन	६-००
७.	सुगठित शरीर—ले० डा० चतुर्भुजदास मोदी	१०-००
८.	दुग्ध-कल्प—(चौथा संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	४-००
९.	उठो—(चौथा संस्करण) ले० स्वामी कृष्णानंद	५-००
१०.	जल चिकित्सा—फादर कनाइप	८-००
११.	बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग—(दूसरा संस्करण) सं० श्री विट्ठलदास मोदी	१०-००
१२.	आहार-चिकित्सा—(चौथा संस्करण) श्रीअर्नाल्ड इहरिट	६-००
१३.	आदर्श-आहार—(सातवां संस्करण) डा० सतीशचन्द दास	५-००
१४.	उपवाससे लाभ—(सातवां संस्करण) श्री विट्ठलदास मोदी	६-००
१५.	कच्चा खाने की कला—डा० सत्यप्रकाश	४-००
१६.	सर्दी-जुकाम खाँसी—ले० डा० रैम्सस अल्सेकर	४-००
१७.	रोगों की नयी चिकित्सा—ले० लुई कूने	१२-००
१८.	जीने की कला –ले० विट्ठलदास मोदी	८-००
१९.	यूरोप-यात्रा—श्री विट्ठलदास मोदी	३ ००
२०.	स्वास्थ्य कैसे पाया—सम्पादक श्री विट्ठलदास मोदी	३ ००
२१.	प्राकृतिक जीवन की ओर—एडोल्फ जस्ट	१०-००
२२.	तंदुरुस्त कैसे रहें ?--ले० वर्नर मैकफेडन	
२३.	वैज्ञानिक मालिश—श्री सत्यपाल	६-५०
२४.	रोगों की अचूक चिकित्सा—ले० जानकीशरण वर्मा	४०-००
२५.	अचूक चिकित्सा के प्रयोग—ले० " "	१५ ००
२६.	शिशु रोगोंकी गृह-चिकित्सा— " "	८-००
२७.	दैनन्दिन रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा—डॉ० कुलरंजन मुखर्जी	१५-००
२८.	स्त्री रोगों की गृह चिकित्सा—ले० डा० कुलरंजन मुखर्जी	१०-००
२९.	नीरोग होनेका सच्चा उपाय—डा० आर० टोक्र्ट ट्राल	४-५०
३०.	आकृतिसे रोगकी पहचान—डा० लुई कूने	४-५०
३१.	सूर्य नमस्कार—श्रीमंत बाला साहब पंत	१५-००
३२.	निरामिषाहार दर्शन—श्री जगदीश्वर जौहर	२५-००
33	Nature Cure for Common Diseases—V. D. Modi (रोगों की सरल चिकित्सा का संक्षिप्त अनुवाद)	Price Rs. 14/-
34	Your Diet in Health and Disease by Dr. Harry Benjamin	Price Rs. 12.50
35	Better Sight Without Glasses. by Dr. Harry Benjamin	Price Rs. 9/-
36	Philosophy of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-
37	Practice of Nature Cure—Dr. Henry Lindlahr M. D.	Price Rs. 30/-

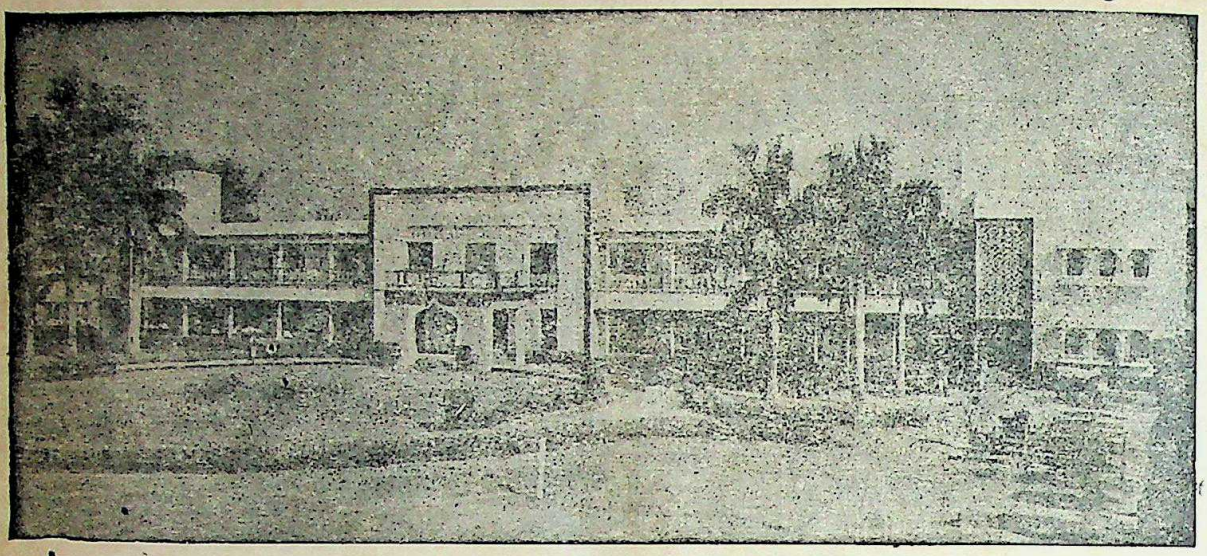
ऊपर की प्रथम बाइस पुस्तकें आरोग्यके ग्राहकोंको पौने मूल्यमें दी जायेंगी।

नोट :—पुस्तकोंके हर पार्सलपर रजिस्ट्रेशन चार्ज पौने तीन रुपया अलग लगता है। अर्थात्-आप चार रुपयेकी भी पुस्तक मंगायें तो रजिस्ट्रेशन चार्ज वजन चार्ज के अलावा पौने तीन रुपया लगेगा और दस रुपये की मंगायेंगे तो वजन खर्चके अलावा रजिस्ट्री खर्च पौने तीन रुपया ही लगेगा। अतः ग्राहकों को चाहिए कि, वे एक साथ अधिक-से-अधिक पुस्तकोंका आर्डर दें।

व्यवस्थापक, 'आरोग्य मन्दिर प्रकाशन', पो० आरोग्य-मंदिर २७३००३, गोरखपुर (उ० प्र०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



आरोग्य-मंदिरका नवनिर्मित भवन

यदि आप जीवनसे निराश हो चुके हैं?

समझ बैठे हैं कि आपका रोग जानेका नहीं, तो

प्राकृतिक चिकित्साका सहारा लीजिए

यह शरीर मिट्टी, पानी, धूप और हवाका बना है और उन्हींके समुचित प्रयोगसे वह फिर नवीन हो सकता है। इसके अलावा 'आरोग्य-मंदिर' में

आपको प्राकृतिक चिकित्साके साधन जल, धूप, मिट्टी, वायु, आसन, प्राणायाम, मालिश, उपवास, युक्त आहारकी विधि करायी और बतायी जायगी। सूर्यकिरण-चिकित्सा, दुग्ध-कल्प और विचार-शक्तिके प्रयोगसे भी आप परिचित होंगे। अपना स्वास्थ्य लौटानेके साथ-साथ अपने कुटुम्बवालों और इष्ट-मित्रोंको प्राकृतिक साधनों-द्वारा रोगमुक्त और स्वस्थ रहनेकी सलाह देने लायक हो जायँगे।

विशेष जानकारीके लिए 'अरोग्य-मंदिर का परिचयपत्र मंगानेकी कृपा करें।

पत्र-व्यवहारका पता।

संचालक—आरोग्य-मंदिर

पोस्ट : आरोग्य मंदिर—२७३००३, गोरखपुर (यू० पी०)

तारका पता—'नेचर' (Nature) फोन न० ३१६९

वार्षिक १८ रु०]—मुद्रक—अशोक सहगल, अशोक मुद्रण गृह, ४२, ताशकन्द मार्ग, इलाहाबाद [एक प्रति १ रु० ६० पै०

प्रकाशक पुरुषोत्तम सेठी, आरोग्य मंदिर, गोरखपुर
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Compiled
1999-2000

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri